

25.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Kiełbasa szynkowa 40g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło extra, 83 % tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy bez cukru

Kisiel owocowy 10g

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III,IV), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka korzeń 10g

Pietruszka zielona 10g

Seler korzeniowy 5g

Mąka pszenna 10g

Makaron 25g

Sól 1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 110g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir 5g

Kalafior gotowany

Kalafior 150g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20g

Koperek świeży 10g

Sól 1g

Kompot

| | |
|---|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I) | |
| Kanapka z ogórkiem | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora, Jajko gotowane (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora | |
| Ryż biały | 30g |
| Groszek zielony | 20g |
| Por | 10g |
| Papryka | 15g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Jajko gotowane | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| - | |
| Masło extra, 83 % tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| Kanapka z twarogiem | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2121,90 |
| Białko [g] | 100,33 |
| Tłuszcze [g] | 61,77 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,81 |
| Węglowodany ogółem [g] | 310,72 |
| Błonnik [g] | 40,31 |
| Glukoza [g] | 7,59 |
| Fruktoza [g] | 7,99 |
| Sacharoza [g] | 17,45 |
| Laktoza [g] | 12,14 |
| Sód [mg] | 1833,02 |
| Sól dodana [g] | 2,00 |
| Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach. | |
| Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu. | |
| Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia. | |

**Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby,
VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany,
XII. mięczaki, XIII. skorupiaki**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – kolacja + II kolacja

