

08.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek kiszony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Sałatka z kalafiora, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	210g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak	100g
Jabłko	30g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Olej rzepakowy	5g

Sałatka z kalafiora

Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	15g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2132,13
Białko [g]	110,89
Tłuszcze [g]	71,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,98
Węglowodany ogółem [g]	275,73
Błonnik [g]	32,94
Glukoza [g]	7,26
Fruktoza [g]	7,90
Sacharoza [g]	15,39
Laktoza [g]	11,74
Sód [mg]	1965,80
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 - śniadanie

