

26.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kiełbaska drobiowa (I,II,III,VI,VII), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Kiełbaska drobiowa	50g
-	
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

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

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty białej, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	15g
Rzodkiewka	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	10g
Pietruszka, liście	2g

Ćwikła z jabłkiem

Burak	130g
Jabłko	20g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2063,96
Białko [g]	100,03
Tłuszcze [g]	62,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,32
Węglowodany ogółem [g]	292,26
Błonnik [g]	36,34
Glukoza [g]	6,98
Fruktoza [g]	7,44
Sacharoza [g]	16,2
Laktoza [g]	3,64
Sód [mg]	1934,28
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	