

19.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ser topiony (II), Jabłko, Kiełbasa żywiecka (I,VII) Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

| | |
|----------------------------|--------|
| Ser topiony | 17,50g |
| Jabłko | 150g |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

| | |
|--------------|-----|
| Wafle ryżowe | 20g |
|--------------|-----|

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

Rosół z makaronem

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Cebula | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Makaron | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kurczak gotowany z jarzynami

| | |
|--------------------|------|
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

| | |
|-------------------------------|------|
| Burak | 100g |
| Fasolka flageolet, konserwowa | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Surówka sezonowa

| | |
|------------------------------|------|
| Kapusta biała | 100g |
| Por | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Ogórek | 20g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| Papryka czerwona, konserwowa | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

| | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I) | |
| Kanapka z pomidorem | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i ryby | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Kanapka z rzodkiewką | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2133,26 |
| Białko [g] | 105,50 |
| Tłuszcze [g] | 67,75 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18,84 |
| Węglowodany ogółem [g] | 294,05 |
| Błonnik [g] | 39,28 |
| Glukoza [g] | 9,46 |
| Fruktoza [g] | 15,51 |
| Sacharoza [g] | 16,89 |
| Laktoza [g] | 3,07 |
| Sód [mg] | 1975,56 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia. | |
| 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 | |