

27.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Paszтет z drobiu 40g

Ogórek kiszony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi, Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 10g

Sól dodana [g] 1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry 200g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 10g

Brukselka gotowana

Brukselka gotowana 100g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Kefir (II)

Kefir 200g

Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 408,40
Białko [g]	110,66
Tłuszcze [g]	78,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,54
Węglowodany ogółem [g]	335,01
Błonnik [g]	40,19
Glukoza [g]	8,60
Fruktoza [g]	14,27
Sacharoza [g]	10,84
Laktoza [g]	18,05
Sód [mg]	1833,69
Sól dodana [g]	2g
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- śniadanie

