

18.02.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem b/ś (I,II,III),IV, Suflet mięsny (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem b/ś

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Fasolka szparagowa gotowana

Fasolka szparagowa	100g
--------------------	------

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Podwieczorek: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser twarogowy	50g
Koper zielony	5g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,63
Białko [g]	87,11
Tłuszcze [g]	63,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,19
Węglowodany ogółem [g]	247,21
Błonnik [g]	34,17
Glukoza [g]	7,14
Fruktoza [g]	8,54
Sacharoza [g]	5,57
Laktoza [g]	4,37
Sód [mg]	1962,93
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	