

28.04.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

| | |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |

| | |
|----------------------------|------|
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

| | |
|--------------------|-----|
| Rzodkiewka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |

Obiad: Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (pieczenie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

| | |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Klops drobiowy

| | |
|--------------------------|------|
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 120g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 30g |
| Olej rzepakowy | 15g |

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

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

Brukselka gotowana

| | |
|-----------|------|
| Brukselka | 150g |
|-----------|------|

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper zielony | 10g |
| Sól | 1g |

Kompot

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

Podwieczorek: Sok pomidorowy

| Sok pomidorowy | |
|--|---------|
| Sok pomidorowy | 100g |
| Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir | 10g |
| | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2104,79 |
| Białko [g] | 105,19 |
| Tłuszcze [g] | 68,40 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 288,16 |
| Błonnik [g] | 43,23 |
| Glukoza [g] | 7,46 |
| Fruktoza [g] | 7,63 |
| Sacharoza [g] | 14,77 |
| Laktoza [g] | 8,85 |
| Sód [mg] | 1996,18 |
| 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 | |