

05.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,VI,VII), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Parówka drobiowa gotowana

Parówka drobiowa	50g
------------------	-----

Surówka z pora

Por	50g
-----	-----

Ogórki, konserwowe	20g
--------------------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Kefir	5g
-------	----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Mus z jabłek bez cukru

Mus z jabłek bez cukru

Jabłko	150g
--------	------

Obiad: Zupa makaronowa (I,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Marchew gotowana, Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Makaron	60g
---------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
------------------------------	------

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Marchew gotowana

Marchew	100g
---------	------

Sałatka z brokułów

Brokuły	80g
---------	-----

Rzodkiewka	20g
------------	-----

Ogórek	30g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper zielony	10g
---------------	-----

Sól	1g
-----	----

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2068,78
Białko [g]	94,23
Tłuszcze [g]	62,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,74
Węglowodany ogółem [g]	301,88
Błonnik [g]	39,37
Glukoza [g]	9,48
Fruktoza [g]	14,93
Sacharoza [g]	12,52
Laktoza [g]	2,68
Sód [mg]	1956,63
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	