

12.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: 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 Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

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

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	30g
Sól dodana [g]	1g

Suflet mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	80g
Mięso drobiowe-gulaszowe	80g
Jaja kurze całe	30g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Kalafior gotowany

Kalafior	150g
----------	------

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

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

Podwieczorek: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Kolacja: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka drobiowa	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2053,46
Białko [g]	107,76
Tłuszcze [g]	68,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,08
Węglowodany ogółem [g]	279,07
Błonnik [g]	40,99
Glukoza [g]	12,49
Fruktoza [g]	15,71
Sacharoza [g]	10,12
Laktoza [g]	3,95
Sód [mg]	1777,46
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	