

19.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kisiel bez cukru

Kisiel bez cukru

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

Obiad: Rosół z makaronem (I,III,IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól	1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Kalafior gotowany

Kalafior	100g
----------	------

Ziemniaki

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

Kompot

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

Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g

Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Surówka z pora (II), Jajko (gotowanie) (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Surówka z pora	
Por	70g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
-	
Jajko	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2097,33
Białko [g]	104,43
Tłuszcze [g]	61,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,91
Węglowodany ogółem [g]	277,03
Błonnik [g]	35,88
Glukoza [g]	7,75
Fruktoza [g]	17,07
Sacharoza [g]	22,49
Laktoza [g]	3,46
Sód [mg]	1906,10
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	