

25.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z rzodkiewką (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Śniadanie: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy

Sok pomidorowy	100g
----------------	------

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Pulpet drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	30g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Sałatka z brokuła

Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,58
Białko [g]	104,50
Tłuszcze [g]	64,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,92
Węglowodany ogółem [g]	305,15
Błonnik [g]	40,33
Glukoza [g]	10,47
Fruktoza [g]	16,28
Sacharoza [g]	10,72
Laktoza [g]	12,15
Sód [mg]	1926,85
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	