

30.05.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	30g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałatka z buraków i fasolki czerwonej	
Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	5g
Brokuły gotowane	
Brokuły gotowane	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora, Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora

Ryż biały	60g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	10g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Kolacja: Kanapka z ogórkiem kiszonym (I)

Ogórek kiszony	30g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2170,55
Białko [g]	103,56
Tłuszcze [g]	71,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,34
Węglowodany ogółem [g]	294,46
Błonnik [g]	36,64
Glukoza [g]	6,70
Fruktoza [g]	8,02
Sacharoza [g]	13,52
Laktoza [g]	1,09
Sód [mg]	1980,97
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