

02.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Pasta bułgarska (II,IV), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

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

II Śniadanie: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (gotowanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g

Kalafior gotowany

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

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyńka drobiowa (VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szyńka drobiowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2006,14
Białko [g]	100,74
Tłuszcze [g]	66,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,34
Węglowodany ogółem [g]	270,8
Błonnik [g]	40,82
Glukoza [g]	10,30
Fruktoza [g]	11,53
Sacharoza [g]	10,03
Laktoza [g]	3,47
Sód [mg]	1871,01
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	