

09.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	30g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)

Kanapka z papryką

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (duszenie) (I,II,IV), Surówka sezonowa, Kalafior blanszowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	40g
Sól	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	15g

Kalafior blanszowany

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

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
Paszтет z drobiu	
Paszтет z drobiu	40g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2095,86
Białko [g]	95,52
Tłuszcze [g]	56,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,90
Węglowodany ogółem [g]	298,38
Błonnik [g]	35,08
Glukoza [g]	7,91
Fruktoza [g]	8,35
Sacharoza [g]	6,81
Laktoza [g]	2,96
Sód [mg]	1952,73
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 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	