

30.06.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	60g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Pietruszka, liście	2g

-

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

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

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

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	30g
Pomidor	40g
Jabłko	40g
Por	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	10g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,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]	2108,24
Białko [g]	100,48
Tłuszcze [g]	70,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,73
Węglowodany ogółem [g]	292,45
Błonnik [g]	40,17
Glukoza [g]	11,56
Fruktoza [g]	18,74
Sacharoza [g]	13,41
Laktoza [g]	3,06
Sód [mg]	1747,51
Sól dodana [g]	2
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	