

22.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ser topiony (II), Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Ser topiony 17,5g

Jajo kurze całe 50g

Pomidor 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

Kanapka z ogórkiem

Ogórek zielony 40g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Koper świeży 5g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 30g

Koper ogrodowy 15g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Jajo kurze całe 10g

Sól dodana [g] 1g

Klops mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe 120g

Bułki wrocławskie 20g

Jaja kurze całe 10g

Olej rzepakowy 10g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała 80g

Ogórek 30g

Marchew 30g

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 10g

Pietruszka, liście 2g

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: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szynka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2156,15
Białko [g]	97,13
Tłuszcze [g]	74,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,31
Węglowodany ogółem [g]	300,45
Błonnik [g]	40,72
Glukoza [g]	8,04
Fruktoza [g]	8,69
Sacharoza [g]	18,11
Laktoza [g]	3,78
Sód [mg]	1851,31
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**