

01.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

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 pomidorowa z ryżem (I,II,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Schab gotowany z jarzynami

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

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g

Ćwikła z jabłkiem

Burak	100g
Jabłko	20g

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron	60g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2181,98
Białko [g]	99,17
Tłuszcze [g]	66,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,22
Węglowodany ogółem [g]	320,29
Błonnik [g]	39,59
Glukoza [g]	9,16
Fruktoza [g]	12,97
Sacharoza [g]	16,08
Laktoza [g]	3,30
Sód [mg]	1604,13
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 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	