

09.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

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

-

Ser topiony 17,5g

Pomidor 50g

Jaja kurze całe 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Herbata 1g

II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką

Rzodkiewka 20g

Olej rzepakowy 5g

Pieczywo razowe 30g

Pietruszka zielona 5g

Obiad: Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Kalafior blanszowany, Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Cebula 10g

Kapusta włoska 10g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Kurczak gotowany z jarzynami

Kurczak, bez skóry 240g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Kalafior blanszowany

Kalafior blanszowany 150g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 20g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper ogrodowy 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Podwieczorek: Sok pomidorowy

Sok pomidorowy

Sok pomidorowy 100g

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2019,95
Białko [g]	104,66
Tłuszcze [g]	63,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,38
Węglowodany ogółem [g]	274,16
Błonnik [g]	36,57
Glukoza [g]	8,64
Fruktoza [g]	14,07
Sacharoza [g]	15,90
Laktoza [g]	2,51
Sód [mg]	1998,55
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	