

23.03.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (I,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: Kisiel b/c

Kisiel b/c

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty białej, Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuшка	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

Indyk gotowany z jarzynami

Mięso z indyka	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Buraki gotowane

Burak	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: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyńka 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	15g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szyńka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2124,54
Białko [g]	95,28
Tłuszcze [g]	64,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,16
Węglowodany ogółem [g]	311,14
Błonnik [g]	40,70
Glukoza [g]	7,84
Fruktoza [g]	7,77
Sacharoza [g]	33,90
Laktoza [g]	4,76
Sód [mg]	1863,99
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	