

05.03.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z białek i wędliny (I,II,IV,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu

Kasza manna

25g

Pasta z białek i wędliny

Białko jaja kurzego

60g

Kiełbasa chuda

20g

Ser twarogowy

10g

Pietruszka zielona

2g

Surówka z pora

Por

50g

Ogórki, konserwowe

30g

Jabłko

20g

Kefir

5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu

10g

Pieczywo razowe

80g

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 ziemniaczana (I,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Sałatka z brokułów, Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa ziemniaczana

Kurczak, tuszka

15g

Marchew

20g

Pietruszka, korzeń

10g

Seler korzeniowy

5g

Pietruszka zielona

10g

Ziemniaki

200g

Mąka pszenna

10g

Sól

1g

Filet z kurczaka gotowany z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka

110g

Marchew

20g

Pietruszka, korzeń

10g

Seler korzeniowy

5g

Sałatka z brokułów

Brokuły

80g

Rzodkiewka

20g

Ogórek

30g

Olej rzepakowy

15g

Surówka z kapusty białej

| | |
|--|---------|
| Kapusta biała | 80g |
| Ogórek | 30g |
| Marchew | 30g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kisiel bez cukru | |
| Kisiel bez cukru | |
| Kisiel owocowy | 5g |
| Jabłko | 20g |
| Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Ogórek świeży | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kefir (II) | |
| Kefir | |
| Kefir | 200g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2082,21 |
| Białko [g] | 99,26 |
| Tłuszcze [g] | 64,71 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,04 |
| Węglowodany ogółem [g] | 293,28 |
| Błonnik [g] | 35,39 |
| Glukoza [g] | 8,22 |
| Fruktoza [g] | 8,88 |
| Sacharoza [g] | 13,40 |
| Laktoza [g] | 19,18 |
| Sód [mg] | 1856,23 |
| 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. | |
| Pełen 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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mączniki, XIII. skorupiaki | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad

