

24.05.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Ser topiony (I,II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

| | |
|------------------------------|-------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | - |
| Ser topiony | 17,5g |
| 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: Krupnik (I,II,III), Ryba po grecku (smażenie) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

| | |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Ryba po grecku

| | |
|----------------------------|------|
| Morszczuk, świeży | 120g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 20g |
| Seler korzeniowy | 20g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Skrobia ziemniaczana | 5g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |

Sałata zielona z kefirem

| | |
|--------------------|-----|
| Sałata zielona | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |

Ziemniaki

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |

| Kompot | |
|--|----------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kefir (II) | |
| Kefir | 200g |
| Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| Jaja kurze całe | 70g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kisiel z jabłkiem | |
| Kisiel z jabłkiem | |
| Kisiel w proszku | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 121,20 |
| Białko [g] | 88,50 |
| Tłuszcze [g] | 69,97 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,54 |
| Węglowodany ogółem [g] | 301,03 |
| Błonnik [g] | 33,79 |
| Glukoza [g] | 5,11 |
| Fruktoza [g] | 5,43 |
| Sacharoza [g] | 14,36 |
| Laktoza [g] | 20,30 |
| Sód [mg] | 1740,28 |
| Sól dodana [g] | 2 |
| 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 | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczerek

