

24.07.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron | 25g |

Pasta bułgarska

| | |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 15g |
| Ser, gouda, tłusty | 15g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |

| | |
|----------------------------|------|
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

| | |
|--------------|-----|
| Wafle ryżowe | 20g |
|--------------|-----|

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

| | |
|-----------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Ragout

| | |
|----------------------------------|------|
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka | 100g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Surówka z marchwi i jabłka

| | |
|--------------------|------|
| Marchew | 130g |
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |

Kasza jęczmienna

| | |
|---------------------------|------|
| Kasza jęczmienna, perłowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

| Kompot | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Chrzan z kefirem | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I) | |
| Kanapka z pomidorem | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2116,68 |
| Białko [g] | 100,29 |
| Tłuszcze [g] | 57,21 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 16,79 |
| Węglowodany ogółem [g] | 318,74 |
| Błonnik [g] | 39,03 |
| Glukoza [g] | 6,62 |
| Fruktoza [g] | 7,43 |
| Sacharoza [g] | 10,91 |
| Laktoza [g] | 16,88 |
| Sód [mg] | 1863,85 |
| 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów śniadanie + II śniadanie

