

08.08.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

| | |
|-----------------|-----|
| Kasz jęczmienna | 25g |
|-----------------|-----|

-

| | |
|------------------|-----|
| Paszтет z drobiu | 40g |
|------------------|-----|

Surówka z pora

| | |
|-----|------|
| Por | 100g |
|-----|------|

| | |
|-------|-----|
| Kefir | 10g |
|-------|-----|

| | |
|--------|-----|
| Jabłko | 20g |
|--------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
|----------------------------|-----|

| | |
|-----------------|------|
| Pieczywo razowe | 100g |
|-----------------|------|

| | |
|---------|----|
| Herbata | 1g |
|---------|----|

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

| | |
|---------|-----|
| Pomidor | 40g |
|---------|-----|

| | |
|----------------|----|
| Olej rzepakowy | 5g |
|----------------|----|

| | |
|-----------------|-----|
| Pieczywo razowe | 30g |
|-----------------|-----|

| | |
|--------------------|----|
| Pietruszka zielona | 5g |
|--------------------|----|

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Hashe mięsne (gotowanie), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

| | |
|-----------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
|-----------------|-----|

| | |
|---------|-----|
| Marchew | 20g |
|---------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Pietruszka, korzeń | 10g |
|--------------------|-----|

| | |
|------------------|----|
| Seler korzeniowy | 5g |
|------------------|----|

| | |
|--------------------|-----|
| Pietruszka, liście | 10g |
|--------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Kapusta włoska | 10g |
|----------------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| Kasza manna | 20g |
|-------------|-----|

| | |
|----------------|----|
| Sól dodana [g] | 1g |
|----------------|----|

Hashe mięsne

| | |
|--------------------------------|-----|
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe | 50g |
|--------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe | 50g |
|--|-----|

| | |
|---------|-----|
| Marchew | 20g |
|---------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| Pietruszka, korzeń | 10g |
|--------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Olej rzepakowy | 10g |
|----------------|-----|

Sałatka z kapusty czerwonej

| | |
|------------------|------|
| Kapusta czerwona | 150g |
|------------------|------|

| | |
|-----|-----|
| Por | 10g |
|-----|-----|

| | |
|----------------|----|
| Olej rzepakowy | 5g |
|----------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| Pietruszka, liście | 2g |
|--------------------|----|

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|-----------|------|
| Ziemniaki | 400g |
|-----------|------|

| | |
|------------------------------|-----|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
|------------------------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| Koper świeży | 10g |
|--------------|-----|

| | |
|----------------|----|
| Sól dodana [g] | 1g |
|----------------|----|

| Kompot | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Mus z jabłek b/c | |
| Mus z jabłek b/c | |
| Jabłko | 150g |
| Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| 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 | 5g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Kanapka z rzodkiewką | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2075,31 |
| Białko [g] | 91,51 |
| Tłuszcze [g] | 69,96 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 293,88 |
| Błonnik [g] | 40,33 |
| Glukoza [g] | 11,95 |
| Fruktoza [g] | 16,64 |
| Sacharoza [g] | 11,07 |
| Laktoza [g] | 12,40 |
| Sód [mg] | 1752,70 |
| 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. | |
| 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 – śniadanie + II śniadanie

