

02.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Kiełbaska(I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

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

Kiełbaska

| | |
|-----------|-----|
| Kiełbaska | 65g |
|-----------|-----|

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

| | |
|----------------------------|------|
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir 2% tłuszczu | 10g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Wafle ryżowe

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

Obiad: Zupa grysikowa (I), Suflet mięsny (I, IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kalafior blanszowany, Ziemiaki (II), Kompot

Zupa grysikowa

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Suflet mięsny

| | |
|-------------------------------|-----|
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Marchew | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Sałatka z kapusty czerwonej

| | |
|--------------------|------|
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 5g |

Kalafior blanszowany

| | |
|----------------|------|
| Kalafior | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Ziemiaki z koperkiem

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

Kompot

| | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczerek: Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koper zielony | 5g |
| Papryka | 50g |
| 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] | 2073,03 |
| Białko [g] | 94,17 |
| Tłuszcze [g] | 63,79 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 17,70 |
| Węglowodany ogółem [g] | 297,86 |
| Błonnik [g] | 39,42 |
| Glukoza [g] | 9,93 |
| Fruktoza [g] | 8,63 |
| Sacharoza [g] | 7,30 |
| Laktoza [g] | 12,67 |
| Sód [mg] | 1753,13 |
| Sól dodana [g] | 3g |
| 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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie

