

06.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |

Jajko gotowane

| | |
|-----------------|-----|
| Jaja kurze całe | 50g |
|-----------------|-----|

Chrzan z kefirem

| | |
|--------|-----|
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |

-

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

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

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

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,III), Ryba saute (I,II,V), Marchew gotowana, Sałatka z brokułów, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

| | |
|-----------------------|-----|
| Kurczak, tuшка | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koper ogrodowy | 5g |
| Ryż biały | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Ryba saute

| | |
|-------------------|------|
| Morszczuk, świeży | 100g |
| Maka pszenna | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |

Marchew gotowana

| | |
|---------|------|
| Marchew | 150g |
|---------|------|

Sałatka z brokułów

| | |
|----------------|-----|
| Brokuły | 80g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Ogórek | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

| | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką (I) | |
| Kanapka z papryką | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2184,63 |
| Białko [g] | 92,37 |
| Tłuszcze [g] | 69,83 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,21 |
| Węglowodany ogółem [g] | 303,95 |
| Błonnik [g] | 37,39 |
| Glukoza [g] | 7,51 |
| Fruktoza [g] | 7,43 |
| Sacharoza [g] | 10,81 |
| Laktoza [g] | 14,02 |
| Sód [mg] | 1596,50 |
| 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

