

19.09.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| - | - |
| Kiełbaska | 65g |
| Ketchup | 15g |
| - | - |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

| | |
|--------------------|-----|
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |

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

Zupa jarzynowa z ziemniakami

| | |
|---|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| 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 | 5g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Surówka z cukinii i marchwi

| | |
|----------------|-----|
| Cukinia | 70g |
| Marchew | 50g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Kasza jęczmienna

| | |
|---------------------------|-----|
| Kasza jęczmienna, perłowa | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

| Kompot | |
|--|----------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem b/c | |
| Kisiel owocowy | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Twaróg z koperkiem | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koperek zielony | 5g |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 122,75 |
| Białko [g] | 88,82 |
| Tłuszcze [g] | 70,48 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,02 |
| Węglowodany ogółem [g] | 295,84 |
| Błonnik [g] | 36,93 |
| Glukoza [g] | 5,26 |
| Fruktoza [g] | 6,35 |
| Sacharoza [g] | 15,57 |
| Laktoza [g] | 11,77 |
| Sód [mg] | 1879,83 |
| Sól dodana [g] | 2g |
| 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 + podwieczorek

