

15.10.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Jajko 50g

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: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy b/c

Budyń waniliowy 10g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 150g

Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty pekińskiej, Buraki gotowane, Makaron (I,II), Kompot

Zupa na smaku ogórka z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 25g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ogórek kwaszony 20g

Ziemniaki, średnio 150g

Sól dodana [g] 1g

Schab gotowany z jarzynami

Wieprzowina, schab bez kości 100g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska 100g

Ogórek 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 20g

Pietruszka, liście 2g

Buraki gotowane

Burak 150g

Makaron

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Makaron czterojajeczny | 80g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczerek: Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| Kanapka z twarogiem | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 229,06 |
| Białko [g] | 109,6 |
| Tłuszcze [g] | 75,23 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,55 |
| Węglowodany ogółem [g] | 292,94 |
| Błonnik [g] | 33,93 |
| Glukoza [g] | 5,94 |
| Fruktoza [g] | 6,29 |
| Sacharoza [g] | 18,99 |
| Laktoza [g] | 18,94 |
| Sód [mg] | 1784,51 |
| 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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – kolacja

