

21.12.2024r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

| | |
|-----------------------|-----|
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |

-

| | |
|----------------------------|------|
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,III), Hashe mięsne (gotowanie) (I), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Kalafior | 30g |
| Makaron | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Hashe mięsne

| | |
|---------------------------|-----|
| Mięso wieprzowe-gulaszowe | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

| | |
|--------------------|------|
| Burak | 100g |
| Fasolka konserwowa | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Brokuły gotowane

| | |
|--------|------|
| Brokuł | 100g |
|--------|------|

Ziemniaki

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

| Kompot | |
|---|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Mus z jabłek bez cukru | |
| Mus z jabłek bez cukru | |
| Jabłko | 150g |
| Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| Ogórek zielony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| 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] | 2166,63 |
| Białko [g] | 90,49 |
| Tłuszcze [g] | 70,22 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 15,91 |
| Węglowodany ogółem [g] | 317,02 |
| Błonnik [g] | 37,98 |
| Glukoza [g] | 9,22 |
| Fruktoza [g] | 15,10 |
| Sacharoza [g] | 16,6 |
| Laktoza [g] | 12,30 |
| Sód [mg] | 1658,90 |
| 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. mączaki, XIII. skorupiaki | |