

14.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Jajko (IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna | 25g |
| - | - |
| Jaja kurze całe | 50g |
| - | - |
| Ogórek kiszony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Budyń waniliowy bez cukru (I,II)

Budyń waniliowy bez cukru

| | |
|------------------------------|------|
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |

Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Brokuły blanszowane, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa makaronowa

| | |
|------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Hashe mięsne

| | |
|--|-----|
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe | 50g |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe | 50g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Brokuły blanszowane

| | |
|---------------------|------|
| Brokuły blanszowane | 100g |
|---------------------|------|

Surówka wielowarzywna

| | |
|--------------------|-----|
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |

| | |
|--|---------|
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Wafle ryżowe | |
| Wafle ryżowe | |
| Wafle ryżowe | 20g |
| Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| Kanapka z twarogiem | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2143,53 |
| Białko [g] | 103,33 |
| Tłuszcze [g] | 67,62 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,35 |
| Węglowodany ogółem [g] | 303,19 |
| Błonnik [g] | 36,04 |
| Glukoza [g] | 7,92 |
| Fruktoza [g] | 13,31 |
| Sacharoza [g] | 17,48 |
| Laktoza [g] | 19,47 |
| Sód [mg] | 1607,75 |
| 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

