

30.01.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| - | - |
| Paszтет z drobiu | 40g |
| Ogórek kiszony | 50g |
| - | - |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)

Budyń waniliowy b/c

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

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Sałatka z pora i kapusty pekińskiej, Ryż (II), Kompot

Zupa solferino z ziemniakami

| | |
|---|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Ragout

| | |
|----------------------------------|-----|
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka | 80g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Sałatka z pora i kapusty pekińskiej

| | |
|------------------|-----|
| Por | 70g |
| Kapusta pekińska | 50g |
| Jabłko | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Ryż

| | |
|-----------|------|
| Ryż biały | 100g |
|-----------|------|

| | |
|--|----------|
| Margaryna mleczna | 5g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa, mrożona | 15g |
| Podwieczorek: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Sałatka z makaronu i kurczaka | |
| Makaron czterojajeczny | 60g |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 50g |
| Papryka czerwona | 30g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| 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] | 2 409,30 |
| Białko [g] | 95,15 |
| Tłuszcze [g] | 74,37 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 359,30 |
| Błonnik [g] | 33,98 |
| Glukoza [g] | 7,88 |
| Fruktoza [g] | 13,70 |
| Sacharoza [g] | 17,22 |
| Laktoza [g] | 19,13 |
| Sód [mg] | 1 878,07 |
| 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 Żywności SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności. | |
| 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

