

19.02.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron 25g

-

Szynka z indyka 40g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata 1g

II Śniadanie: Wafle ryżowe

Wafle ryżowe

Wafle ryżowe 20g

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

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Kalafior 20g

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 10g

Olej rzepakowy 10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

| | |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Podwieczorek: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta bułgarska | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 15g |
| Ser, gouda, tłusty | 15g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| 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] | 2116,68 |
| Białko [g] | 100,29 |
| Tłuszcze [g] | 57,21 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 16,79 |
| Węglowodany ogółem [g] | 318,74 |
| Błonnik [g] | 39,03 |
| Glukoza [g] | 6,62 |
| Fruktoza [g] | 7,43 |
| Sacharoza [g] | 10,91 |
| Laktoza [g] | 16,88 |
| Sód [mg] | 1863,85 |
| 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki | |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

