

08.04.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | - |
| Jaja kurze całe | 50g |
| - | - |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |

II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)

| | |
|-----------------|-----|
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |

Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z czerwonej kapusty, Fasolka szparagowa gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa ziemniaczana

| | |
|-----------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kurczak gotowany z jarzynami

| | |
|--------------------|------|
| Kurczak, bez skóry | 200g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |

Surówka z czerwonej kapusty

| | |
|--------------------|------|
| Kapusta czerwona | 100g |
| Ogórki, konserwowe | 30g |
| Jabłko | 50g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Koper ogrodowy | 2g |

Fasolka szparagowa gotowana

| | |
|-----------------------------|------|
| Fasolka szparagowa, mrożona | 100g |
|-----------------------------|------|

Kasza jęczmienna

| | |
|---------------------------|-----|
| Kasza jęczmienna, perłowa | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kompot

| | |
|-------------------|-----|
| Mieszanka owocowa | 15g |
|-------------------|-----|

Podwieczorek: Sok pomidorowy

| | |
|--|----------|
| Sok pomidorowy | 100g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,V,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i ryby | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 237,59 |
| Białko [g] | 101,74 |
| Tłuszcze [g] | 73,3 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 306,94 |
| Błonnik [g] | 39,71 |
| Glukoza [g] | 8,22 |
| Fruktoza [g] | 9,31 |
| Sacharoza [g] | 8,45 |
| Laktoza [g] | 11,91 |
| Sód [mg] | 1889,96 |
| Sól dodana [g] | 2g |
| 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

