

11.04.2025r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kasza jęczmienna, perłowa	25g
---------------------------	-----

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	60g
---------------	-----

Koperek zielony	5g
-----------------	----

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
------------	-----

Kefir, 2% tłuszczu	5g
--------------------	----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	100g
-----------------	------

Herbata	1g
---------	----

II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)

Kanapka z pomidorem

Pomidor	40g
---------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Pieczywo razowe	30g
-----------------	-----

Pietruszka zielona	5g
--------------------	----

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,IV), Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	10g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Jogurt naturalny	10g
------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Kalafior	30g
----------	-----

Makaron bezjajeczny	25g
---------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	120g
-------------------	------

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	20g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	20g
------------------	-----

Margaryna mleczna	5g
-------------------	----

Skrobia ziemniaczana	5g
----------------------	----

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
----------------------------	----

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
---------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajo kurze, całe	50g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2112,15
Białko [g]	91,47
Tłuszcze [g]	66,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,75
Węglowodany ogółem [g]	306,68
Błonnik [g]	38,68
Glukoza [g]	7,74
Fruktoza [g]	8,28
Sacharoza [g]	8,47
Laktoza [g]	12,51
Sód [mg]	1736,62
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

