| 07.07.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II)**,** Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **-** | |
| Ser żółty | 40g |
| Pomidor | 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 ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III),<br>Sałatka z pora i kapusty pekińskiej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), 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 |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kurczak gotowany z jarzynami** | |
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| **Sałatka z pora i kapusty pekińskiej** | |
| Por | 70g |
| Kapusta pekińska | 50g |
| Jabłko | 30g |
| Ogórek | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Marchew gotowana** | |
| Marchew | 150g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |

| | |
|---|---|
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Kolacja:** Sałatka z makaronu z szynką (I,II,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Sałatka z makaronu i kurczaka** | |
| Makaron czterojajeczny | 60g |
| Wędlina chuda | 50g |
| Papryka czerwona | 30g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| **Kanapka z ogórkiem** | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 291,70 |
| Białko [g] | 119,52 |
| Tłuszcze [g] | 75,89 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 27,32 |
| Węglowodany ogółem [g] | 303,39 |
| Błonnik [g] | 38,08 |
| Glukoza [g] | 9,38 |
| Fruktoza [g] | 14,20 |
| Sacharoza [g] | 14,52 |
| Laktoza [g] | 18,24 |
| Sód [mg] | 1 992,67 |
| 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 – kolacja + II kolacja

