| 09.07.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Makaron na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, 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:** Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| **Chrzan z kefirem** | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| 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 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 – obiad

