| 14.07.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| - | |
| Kiełbaska | 65g |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Sałatka z pora i kapusty pekińskiej (IV), Marchew gotowana, Makaron (I,II), Kompot | |
| **Barszcz czerwony z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Burak | 100g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pulpet drobiowy** | |
| Mięso drobiowe z kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| **Sałatka z pora i kapusty pekińskiej** | |
| Por | 70g |
| Kapusta pekińska | 50g |
| Jabłko | 30g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Marchew gotowana** | |
| Marchew | 100g |
| **Makaron** | |
| Makaron czterojajeczny | 80g |
| Margaryna mleczna | 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 | 20g |
| Ser, gouda, tłusty | 5g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| 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] | 2193,98 |
| Białko [g] | 100,03 |
| Tłuszcze [g] | 72,27 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 300,95 |
| Błonnik [g] | 35,50 |
| Glukoza [g] | 7,24 |
| Fruktoza [g] | 8,20 |
| Sacharoza [g] | 15,14 |
| Laktoza [g] | 12,88 |
| Sód [mg] | 1824,05 |
| 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

