| 29.08.2025r. | |
|---|---|
| **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), Jajko sadzone (II,IV), Surówka z cukinii i marchwi, Sałatka z brokułów, 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 | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Jajko sadzone** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| **Surówka z cukinii i marchwi** | |
| Cukinia | 70g |
| Marchew | 50g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Sałatka z brokułów** | |
| Brokuły | 80g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Ogórek | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |

| | |
|---|---|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Budyń waniliowy b/c (I,II) | |
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | g |
| **Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Ser twarogowy | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| 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] | 2166,23 |
| Białko [g] | 93,08 |
| Tłuszcze [g] | 65,48 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 319,53 |
| Błonnik [g] | 37,77 |
| Glukoza [g] | 7,51 |
| Fruktoza [g] | 7,84 |
| Sacharoza [g] | 11,61 |
| Laktoza [g] | 19,87 |
| Sód [mg] | 1628,05 |
| 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

