| 23.09.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| **-** | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| **Surówka z pora** | |
| Por | 100g |
| Ogórki, konserwowe | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Jabłko | 20g |
| - | |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| **Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Buraki gotowane, Ryż (II), Kompot | |
| **Zupa solferino z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Ragout** | |
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka | 80g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Buraki gotowane** | |
| Burak | 150g |
| **Ryż** | |
| Ryż biały | 80g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |

| | |
|---|---|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Kolacja:** Pasta z z twarogu i ryby (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i ryby** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2190,88 |
| Białko [g] | 88,46 |
| Tłuszcze [g] | 73,32 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 312,72 |
| Błonnik [g] | 38,14 |
| Glukoza [g] | 5,82 |
| Fruktoza [g] | 6,51 |
| Sacharoza [g] | 17,25 |
| Laktoza [g] | 11,42 |
| Sód [mg] | 1985,55 |
| 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- podwieczorek + kolacja

