| 30.09.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| **-** | |
| Jajko | 50g |
| **Surówka z białej rzodkwi i marchwi** | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| 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 na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa na smaku ogórka z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 25g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 20g |
| Ziemniaki, średnio | 150g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Suflet mięsny** | |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Marchew | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| **Surówka z kapusty pekińskiej** | |
| Kapusta pekińska | 100g |
| Ogórek | 20g |
| Pomidor | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Buraki gotowane** | |

| | |
|---|---|
| Burak | 150g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| **Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 286,26 |
| Białko [g] | 107,16 |
| Tłuszcze [g] | 77,81 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,28 |
| Węglowodany ogółem [g] | 307,42 |
| Błonnik [g] | 37,63 |
| Glukoza [g] | 7,00 |
| Fruktoza [g] | 7,31 |
| Sacharoza [g] | 20,56 |
| Laktoza [g] | 19,88 |
| Sód [mg] | 1815,61 |
| 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

