| 16.10.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie**: Kasza manna na mleku (I,II), Ser żółty, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Ser żółty | 40g |
| Papryka czerwona | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie**: Kisiel owocowy bez cukru | |
| **Kisiel owocowy bez cukru** | |
| Kisiel owocowy | 10g |
| **Obiad**: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa ogórkowa z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 20g |
| Ryż biały | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Klops drobiowy** | |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 100g |
| Bułki wrocławskie | 20g |
| Jaja kurze całe | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Sałatka z buraków i fasoli czerwonej** | |
| Burak | 100g |
| Fasolka flageolet, konserwowa | 40g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Brokuły gotowane** | |
| Brokuł | 100g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Kefir (II) | |

| Kefir | |
|---|---|
| Kefir, 2% tłuszczu | 200g |
| **Kolacja:** Sałatka z makaronu i szynki (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Sałatka z makaronu i szynki** | |
| Makaron czterojajeczny | 60g |
| Szynka chuda | 50g |
| Papryka czerwona | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 308,30 |
| Białko [g] | 113,37 |
| Tłuszcze [g] | 65,46 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,16 |
| Węglowodany ogółem [g] | 322,05 |
| Błonnik [g] | 30,46 |
| Glukoza [g] | 5,64 |
| Fruktoza [g] | 6,53 |
| Sacharoza [g] | 17,66 |
| Laktoza [g] | 17,90 |
| Sód [mg] | 1767,52 |
| Sól dodana [g] | 1,00 |
| **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

