| 04.11.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **-** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty pekińskiej, 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 |
| **Surówka z kapusty pekińskiej** | |
| Kapusta pekińska | 100g |
| Ogórek | 20g |
| Pomidor | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Ryż** | |
| Ryż biały | 80g |

| | |
|---|---|
| Margaryna mleczna | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Sok pomidorowy | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i ryby (I,II,V,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i ryby** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 131,01 |
| Białko [g] | 89,13 |
| Tłuszcze [g] | 68,84 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,98 |
| Węglowodany ogółem [g] | 305,08 |
| Błonnik [g] | 35,71 |
| Glukoza [g] | 6,67 |
| Fruktoza [g] | 7,27 |
| Sacharoza [g] | 5,64 |
| Laktoza [g] | 11,59 |
| Sód [mg] | 1653,08 |
| Sól dodana [g] | 2g |

**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 – śniadanie + II śniadanie

