| 27.11.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Ryż na mleku (II),Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Ryż na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| **-** | |
| Kiełbaska | 65g |
| **Surówka z białej rzodkwi i marchwi** | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 20g |
| **-** | |
| Ketchup | 15g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kanapka z papryką (I) | |
| **Kanapka z papryką** | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Obiad:** Zupa makaronowa (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa makaronowa** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pulpet drobiowy** | |
| Mięso drobiowe z kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| **Surówka wielowarzywna** | |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Sałatka z kapusty czerwonej** | |
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |

| | |
|---|---|
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Wafle ryżowe | |
| **Wafle ryżowe** | |
| Wafle ryżowe | 20g |
| **Kolacja:** Twaróg z cebulką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Twaróg z cebulką** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Cebula | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| **Kanapka z serkiem topionym** | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2237,68 |
| Białko [g] | 94,81 |
| Tłuszcze [g] | 74,52 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,62 |
| Węglowodany ogółem [g] | 312,11 |
| Błonnik [g] | 39,23 |
| Glukoza [g] | 9,72 |
| Fruktoza [g] | 8,85 |
| Sacharoza [g] | 12,55 |
| Laktoza [g] | 13,63 |
| Sód [mg] | 1996,95 |
| 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

