| 13.05.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Twaróg z pietruszką zieloną** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Wafle ryżowe | |
| Wafle ryżowe | 20g |
| **Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa grysikowa** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 35g |
| **Suflet mięsny** | |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Marchew | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| **Surówka wielowarzywna** | |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Fasolka szparagowa gotowana** | |
| Fasolka szparagowa | 100g |
| **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:** Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| Ogórek kiszony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 028,63 |
| Białko [g] | 86,02 |
| Tłuszcze [g] | 68,79 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,99 |
| Węglowodany ogółem [g] | 238,38 |
| Błonnik [g] | 37,76 |
| Glukoza [g] | 7,38 |
| Fruktoza [g] | 8,04 |
| Sacharoza [g] | 9,56 |
| Laktoza [g] | 12,26 |
| Sód [mg] | 1 855,12 |
| 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. Gorcz VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki** | |