| 26.05.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z cebulką (II), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| **Twaróg z cebulką** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Cebula | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| - | |
| Ogórek kiszony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy bez cukru | |
| **Kisiel owocowy bez cukru** | |
| Kisiel owocowy | 20g |
| **Obiad**: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Suflet mięsny (pieczenie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuł gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa kalafiorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Kalafior | 30g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Suflet mięsny** | |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Marchew | 20g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| **Sałatka z buraków i fasolki czerwonej** | |
| Burak | 100g |
| Jabłko | 30g |
| Fasolka czerwona | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Brokuł gotowany** | |
| Brokuł | 100g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Wafle ryżowe | |

| Wafle ryżowe | |
|---|---|
| Wafle ryżowe | 20g |
| **Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z serkiem topionym (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] | 2 045,65 |
| Białko [g] | 98,02 |
| Tłuszcze [g] | 71,37 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,78 |
| Węglowodany ogółem [g] | 317,56 |
| Błonnik [g] | 34,39 |
| Glukoza [g] | 5,02 |
| Fruktoza [g] | 6,00 |
| Sacharoza [g] | 23,88 |
| Laktoza [g] | 13,14 |
| Sód [mg] | 1928,64 |
| 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** | |