| 09.06.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie**: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta jajeczna z twarogiem (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| **Pasta jajeczna z twarogiem** | |
| Jaja kurze całe | 75g |
| Ser twarogowy | 15g |
| Szczypiorek | 2g |
| - | |
| Papryka czerwona, konserwowa | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy b/c | |
| **Kisiel owocowy b/c** | |
| Kisiel owocowy | 20g |
| **Obiad**: Zupa makaronowa (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami, Surówka z kapusty pekińskiej, Marchew gotowana, 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 | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Schab gotowany z jarzynami** | |
| Wieprzowina, schab bez kości | 100g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| **Surówka z kapusty pekińskiej** | |
| Kapusta pekińska | 100g |
| Ogórek | 20g |
| Pomidor | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Marchew gotowana** | |
| Marchew | 130g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Podwieczorek:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 30g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 279,48 |
| Białko [g] | 102,85 |
| Tłuszcze [g] | 72,15 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,55 |
| Węglowodany ogółem [g] | 326,13 |
| Błonnik [g] | 40,31 |
| Glukoza [g] | 7,43 |
| Fruktoza [g] | 7,98 |
| Sacharoza [g] | 15,50 |
| Laktoza [g] | 12,58 |
| Sód [mg] | 1982,89 |
| 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** | |