| 17.07.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser żółty (II), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| - | |
| Ser żółty | 40g |
| **Surówka z pora** | |
| Por | 100g |
| Ogórki, konserwowe | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Jabłko | 20g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| **Kanapka z ogórkiem** | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Surówka z selera i jabłka (II), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa jarzynowa z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Fasolka szparagowa | 10g |
| Groszek zielony | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Jajko sadzone** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Surówka z selera i jabłka** | |
| Seler korzeniowy | 80g |
| Jabłko | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| **Sałatka z kapusty czerwonej** | |
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| 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:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| **-** | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2273,21 |
| Białko [g] | 91,64 |
| Tłuszcze [g] | 77,38 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 26,25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 315,11 |
| Błonnik [g] | 40,46 |
| Glukoza [g] | 8,89 |
| Fruktoza [g] | 9,31 |
| Sacharoza [g] | 11,28 |
| Laktoza [g] | 12,17 |
| Sód [mg] | 1813,08 |
| 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** | |