| 15.08.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbaska | 65g |
| Ketchup | 15g |
| **Surówka z białej rzodkwi i marchwi** | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kisiel z jabłkiem b/c | |
| **Kisiel z jabłkiem b/c** | |
| Kisiel owocowy | 20g |
| Jabłko | 20g |
| **Obiad:** Zupa na smaku ogórkowym z ryżem (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Surówka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa na smaku ogórkowym z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 25g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 20g |
| Ogórek kwaszony | 10g |
| Ryż biały | 25g |
| **Filet z kurczaka gotowany z jarzynami** | |
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka | 80g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 100g |
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| **Surówka sezonowa** | |
| Kapusta biała | 100g |
| Por | 10g |
| Jabłko | 40g |
| Ogórki, konserwowe | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Papryka czerwona, konserwowa | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki, średnio | 400g |

| | |
|---|---|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Kanapka z ogórkiem (II) | |
| **Kanapka z ogórkiem** | |
| Ogórek | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Kolacja:** Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Ser żółty | 40g |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2027,78 |
| Białko [g] | 78,25 |
| Tłuszcze [g] | 67,50 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,96 |
| Węglowodany ogółem [g] | 282,8 |
| Błonnik [g] | 37,63 |
| Glukoza [g] | 10,19 |
| Fruktoza [g] | 12,12 |
| Sacharoza [g] | 18,88 |
| Laktoza [g] | 3,28 |
| Sód [mg] | 1934,67 |
| 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. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki** | |