| 17.10.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Twaróg z cebulką (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Ryż na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| **Twaróg z cebulką** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Cebula | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka czerwona | 60g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy bez cukru | |
| **Kisiel owocowy bez cukru** | |
| Kisiel owocowy | 10g |
| **Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II,IV), Kompot | |
| **Barszcz czerwony z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Burak | 100g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Ragout** | |
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka | 80g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Kalafior | 20g |
| Mąka pszenna | 5g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Surówka wielowarzywna** | |
| Marchew | 60g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Makaron** | |
| Makaron | 80g |
| Margaryna mleczna | 5g |

| | |
|---|---|
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Sok pomidorowy | |
| **Sok pomidorowy** | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| **Kolacja:** Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbaska | 65g |
| Ketchup | 15g |
| Sałata zielona | 15g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidorem | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 226,90 |
| Białko [g] | 89,64 |
| Tłuszcze [g] | 75,48 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,30 |
| Węglowodany ogółem [g] | 311,26 |
| Błonnik [g] | 36,54 |
| Glukoza [g] | 5,29 |
| Fruktoza [g] | 5,80 |
| Sacharoza [g] | 22,87 |
| Laktoza [g] | 11,59 |
| Sód [mg] | 1911,99 |
| 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** | |