| 22.10.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło, Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Sok pomidorowy | |
| **Sok pomidorowy** | |
| Sok pomidorowy | 100g |
| **Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka wielowarzywna (III), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa koperkowa z lanym ciastem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 30g |
| Koper ogrodowy | 15g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Jajo kurze całe | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Hashe mięsne** | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe | 110g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| **Surówka wielowarzywna** | |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 40g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Fasolka szparagowa gotowana** | |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 100g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |

| | |
|---|---|
| Mieszanka owocowa, mrożona | 15g |
| **Podwieczorek:** Wafle ryżowe | |
| Wafle ryżowe | 30g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i wędliny** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Wędlina chuda | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **-** | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2086,73 |
| Białko [g] | 88,65 |
| Tłuszcze [g] | 70,71 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18,97 |
| Węglowodany ogółem [g] | 289,10 |
| Błonnik [g] | 36,04 |
| Glukoza [g] | 9,23 |
| Fruktoza [g] | 16,04 |
| Sacharoza [g] | 13,63 |
| Laktoza [g] | 13,34 |
| Sód [mg] | 1632,40 |
| 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** | |