

26.05.2025r.	
<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Ryż na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy b/c (I,II)	
<b>Budyń waniliowy b/c</b>	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
<b>Obiad:</b> Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Marchew gotowana, Surówka z czerwonej kapusty, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
<b>Rosół z makaronem</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kurczak gotowany z jarzynami</b>	
Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
<b>Marchew gotowana</b>	
Marchew	150g
<b>Surówka z kapusty czerwonej</b>	
Kapusta czerwona	100g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 157,49
Białko [g]	109,87
Tłuszcze [g]	66,10
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,52
Węglowodany ogółem [g]	300,19
Błonnik [g]	36,66
Glukoza [g]	10,37
Fruktoza [g]	13,59
Sacharoza [g]	14,60
Laktoza [g]	20,57
Sód [mg]	1991,09
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</b>	
<b>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</b>	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – śniadanie



Smacznego