

| 27.10.2024r.                                                                                                                                                    |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                         |      |
| <b>Śniadanie:</b> Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną               |      |
| -                                                                                                                                                               |      |
| Paszтет z drobiu                                                                                                                                                | 40g  |
| <b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>                                                                                                                       |      |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                      | 50g  |
| Marchew                                                                                                                                                         | 50g  |
| Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                              | 10g  |
|                                                                                                                                                                 |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                      | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                 | 100g |
| Herbata                                                                                                                                                         | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe                                                                                                                               |      |
| <b>Wafle ryżowe</b>                                                                                                                                             |      |
| Wafle ryżowe                                                                                                                                                    | 20g  |
| <b>Obiad:</b> Zupa makaronowa (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z kapusty białej, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot |      |
| <b>Zupa makaronowa</b>                                                                                                                                          |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                                                 | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                                         | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                              | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                                | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                              | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                          | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                           | 10g  |
| Makaron bezjajeczny                                                                                                                                             | 30g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                  | 1g   |
| <b>Pulpet drobiowy</b>                                                                                                                                          |      |
| Mięso drobiowe z kurczaka                                                                                                                                       | 100g |
| Bułki wrocławskie                                                                                                                                               | 10g  |
| Jaja kurze całe                                                                                                                                                 | 10g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                  | 10g  |
| <b>Surówka z kapusty białej</b>                                                                                                                                 |      |
| Kapusta biała                                                                                                                                                   | 80g  |
| Ogórek                                                                                                                                                          | 30g  |
| Marchew                                                                                                                                                         | 30g  |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                      | 20g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                  | 10g  |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                              | 2g   |
| <b>Brokuły blanszowane</b>                                                                                                                                      |      |
| Brokuł                                                                                                                                                          | 100g |
| <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:</b> Kanapka z rzodkiewką (I)                                                                                                                   |      |
| <b>Kanapka z rzodkiewką</b>                                                                                                                                     |      |

|                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                         | 20g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>                                                                                                                               |         |
| <b>Twaróg z koperkiem</b>                                                                                                                                                                                                          |         |
| Ser twarogowy                                                                                                                                                                                                                      | 60g     |
| Koperek zielony                                                                                                                                                                                                                    | 5g      |
| -                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Papryka                                                                                                                                                                                                                            | 50g     |
| -                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                         | 10g     |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                            | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>                                                                                                                                                                               |         |
| <b>Kanapka z serkiem topionym</b>                                                                                                                                                                                                  |         |
| Ser topiony                                                                                                                                                                                                                        | 17,5g   |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 50g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                        | 2111,83 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                         | 87,99   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                       | 68,31   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                                      | 21,17   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                             | 300,24  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                        | 39,27   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 7,95    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                       | 7,04    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                                      | 7,01    |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 4,27    |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                           | 1928,66 |
| 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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>                                                        |         |
| <b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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> |         |