

| 07.11.2024r.                                                                                                                                                                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                            |      |
| <b>Śniadanie:</b> Kukurydzianka na mleku (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Szynka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                |      |
| Kukurydzianka na mleku                                                                                                                                                             |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                                                       | 200g |
| Kaszka kukurydziana                                                                                                                                                                | 25g  |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi                                                                                                                                                 |      |
| Rzodkiew biała                                                                                                                                                                     | 50g  |
| Marchew                                                                                                                                                                            | 30g  |
| Kefir                                                                                                                                                                              | 10g  |
| -                                                                                                                                                                                  |      |
| Szynka z indyka                                                                                                                                                                    | 40g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                         | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                    | 80g  |
| Herbata                                                                                                                                                                            | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Wafle ryżowe                                                                                                                                                  |      |
| Wafle ryżowe                                                                                                                                                                       |      |
| Wafle ryżowe                                                                                                                                                                       | 20g  |
| <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami                                                                                                                                                     |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                                                                    | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                                                            | 10g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                                                 | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                                                   | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                                                 | 10g  |
| Ziemniaki, średnio                                                                                                                                                                 | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                                              | 10g  |
| Burak                                                                                                                                                                              | 80g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                     | 1g   |
| Pulpet drobiowy                                                                                                                                                                    |      |
| Mięso drobiowe z kurczaka                                                                                                                                                          | 130g |
| Bułki wrocławskie                                                                                                                                                                  | 10g  |
| Jaja kurze całe                                                                                                                                                                    | 10g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                     | 10g  |
| Fasolka szparagowa gotowana                                                                                                                                                        |      |
| Fasolka szparagowa, mrożona                                                                                                                                                        | 100g |
| Surówka z marchwi i jabłka                                                                                                                                                         |      |
| Marchew                                                                                                                                                                            | 100g |
| Jabłko                                                                                                                                                                             | 20g  |
| Kefir                                                                                                                                                                              | 5g   |
| Kasza jęczmienna                                                                                                                                                                   |      |
| Kasza jęczmienna                                                                                                                                                                   | 80g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                     | 5g   |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                     | 1g   |
| Kompot                                                                                                                                                                             |      |
| Mieszanka owocowa                                                                                                                                                                  | 15g  |
| <b>Podwieczorek:</b> Kanapka z papryką (I)                                                                                                                                         |      |
| Kanapka z papryką                                                                                                                                                                  |      |
| Papryka                                                                                                                                                                            | 40g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                     | 5g   |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                    | 30g  |

|                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Kolacja:</b> Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                                                                                                        |         |
| <b>Pasta bułgarska</b>                                                                                                                                                                                                             |         |
| Ser twarogowy                                                                                                                                                                                                                      | 50g     |
| Jaja kurze całe                                                                                                                                                                                                                    | 15g     |
| Ser, gouda, tłusty                                                                                                                                                                                                                 | 10g     |
| Koncentrat pomidorowy, 30%                                                                                                                                                                                                         | 5g      |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                                                                                                 | 2g      |
| -                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Ogórek zielony                                                                                                                                                                                                                     | 50g     |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                         | 10g     |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 80g     |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                            | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)                                                                                                                                                                                         |         |
| <b>Kanapka z pomidorem</b>                                                                                                                                                                                                         |         |
| Pomidor                                                                                                                                                                                                                            | 40g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                        | 2164,93 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                         | 101,18  |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                       | 62,60   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                                      | 20,11   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                             | 317,29  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                        | 39,93   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 6,95    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                       | 7,66    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                                      | 12,73   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 11,70   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                           | 1852,63 |
| 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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b> |         |

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów- śniadanie

