

| 12.04.2025r.                                                                                                                                                            |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                 |      |
| <b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                 |      |
| Makaron na mleku                                                                                                                                                        |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                                            | 200g |
| Makaron bezjajeczny                                                                                                                                                     | 25g  |
| -                                                                                                                                                                       |      |
| Kiełbaska                                                                                                                                                               | 65g  |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi                                                                                                                                      |      |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                              | 50g  |
| Marchew                                                                                                                                                                 | 50g  |
| Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                                      | 10g  |
| -                                                                                                                                                                       |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                              | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                         | 80g  |
| Herbata                                                                                                                                                                 | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Kisiel z jabłkiem b/c                                                                                                                              |      |
| Kisiel z jabłkiem b/c                                                                                                                                                   |      |
| Kisiel owocowy                                                                                                                                                          | 20g  |
| Jabłko                                                                                                                                                                  | 20g  |
| <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z marchwi i jabłka (II), Sałatka z brokułów, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami                                                                                                                                          |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                                                         | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                                                 | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                                      | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                                        | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                                      | 10g  |
| Ziemniaki, średnio                                                                                                                                                      | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                                   | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                                  | 20g  |
| Burak                                                                                                                                                                   | 100g |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                          | 1g   |
| Hashe mięsne                                                                                                                                                            |      |
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe                                                                                                                                          | 50g  |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe                                                                                                                            | 50g  |
| Marchew                                                                                                                                                                 | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                                      | 10g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                          | 10g  |
| Surówka z marchwi i jabłka                                                                                                                                              |      |
| Marchew                                                                                                                                                                 | 100g |
| Jabłko                                                                                                                                                                  | 20g  |
| Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                                      | 5g   |
| Sałatka z brokułów                                                                                                                                                      |      |
| Brokuły                                                                                                                                                                 | 80g  |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                              | 20g  |
| Ogórek                                                                                                                                                                  | 30g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                          | 5g   |
| Kasza jęczmienna                                                                                                                                                        |      |
| Kasza jęczmienna, perłowa                                                                                                                                               | 100g |

|                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                                                                     | 1g      |
| <b>Kompot</b>                                                                                                                                                                                                                      |         |
| Mieszanka owocowa                                                                                                                                                                                                                  | 15g     |
| <b>Podwieczorek: Kanapka z papryką (II)</b>                                                                                                                                                                                        |         |
| <b>Kanapka z papryką</b>                                                                                                                                                                                                           |         |
| Papryka                                                                                                                                                                                                                            | 40g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>                                                                                                |         |
| <b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>                                                                                                                                                                                  |         |
| Ser twarogowy                                                                                                                                                                                                                      | 60g     |
| Koncentrat pomidorowy, 30%                                                                                                                                                                                                         | 5g      |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                                                                                                 | 2g      |
| -                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Ogórek zielony                                                                                                                                                                                                                     | 50g     |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                         | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                            | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>                                                                                                                                                                                        |         |
| <b>Kanapka z rzodkiewką</b>                                                                                                                                                                                                        |         |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                         | 20g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                        | 2189,18 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                         | 90,02   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                       | 68,45   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                                      | 24,63   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                             | 319,65  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                        | 41,92   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 8,14    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                       | 8,86    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                                      | 22,03   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 12,72   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                           | 1751,48 |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                                                                     | 2g      |
| <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> |         |