

| 13.10.2024r.   |      |
|--|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata   |      |
| <b>Kiełbaska gotowana</b>  |      |
| Kiełbaska  | 65g  |
| -  |      |
| Ketchup  | 15g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g  |
| Pieczywo razowe  | 80g  |
| Herbata  | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Kanapka z pomidorem (I)   |      |
| <b>Kanapka z pomidorem</b>   |      |
| Pomidor  | 40g  |
| Olej rzepakowy   | 5g   |
| Pieczywo razowe  | 30g  |
| Pietruszka zielona   | 5g   |
| <b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Indyk gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (I), Kompot |      |
| <b>Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną</b>  |      |
| Kurczak, tuszka  | 15g  |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Pietruszka zielona   | 10g  |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy  | 20g  |
| Kasza jęczmienna   | 40g  |
| Sól dodana [g]   | 1g   |
| <b>Indyk gotowany z jarzynami</b>  |      |
| Mięso z indyka   | 140g |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| <b>Fasolka szparagowa gotowana</b>   |      |
| Fasolka szparagowa, mrożona  | 100g |
| <b>Surówka wielowarzywna</b>   |      |
| Marchew  | 50g  |
| Pietruszka, korzeń   | 30g  |
| Seler korzeniowy   | 20g  |
| Jabłko   | 20g  |
| Olej rzepakowy   | 20g  |
| <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> Kisiel owocowy bez cukru  |      |

| <b>Kisiel owocowy bez cukru</b>  |         |
|--|---------|
| Kisiel owocowy bez cukru   | 10g     |
| <b>Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| <b>Pasta z twarogu i wędliny</b>   |         |
| Ser twarogowy  | 70g     |
| Wędlina  | 10g     |
| Pietruszka zielona   | 2g      |
| -  |         |
| Jabłko   | 150g    |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 80g     |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>   |         |
| <b>Kanapka z serkiem topionym</b>  |         |
| Ser topiony  | 17,5g   |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2100,33 |
| Białko [g]   | 97,02   |
| Tłuszcze [g]   | 69,13   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 21,72   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 297,96  |
| Błonnik [g]  | 39,89   |
| Glukoza [g]  | 7,96    |
| Fruktoza [g]   | 13,99   |
| Sacharoza [g]  | 20,74   |
| Laktoza [g]  | 3,41    |
| Sód [mg]   | 1963,06 |
| 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b> |         |