

| 25.01.2025r.   |      |
|--|------|
| Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną |      |
| Ryż na mleku   |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 200g |
| Ryż biały  | 25g  |
| Twaróg z pietruszką zieloną  |      |
| Ser twarogowy  | 60g  |
| Pietruszka zielona   | 2g   |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej   |      |
| Rzodkiewka czerwona  | 60g  |
| Kefir  | 5g   |
| -  |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g  |
| Pieczywo razowe  | 80g  |
| Herbata  | 1g   |
| <b>II Śniadanie:</b> Budyń waniliowy bez cukru (I,II)  |      |
| Budyń waniliowy bez cukru  |      |
| Budyń waniliowy  | 10g  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 150g |
| <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka wielowarzynna (III), Makaron (I,II,IV), Kompot                           |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami   |      |
| Kurczak, tuszka  | 15g  |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Pietruszka zielona   | 10g  |
| Ziemniaki  | 200g |
| Mąka pszenna   | 10g  |
| Burak  | 100g |
| Sól dodana [g]   | 1g   |
| Ragout   |      |
| Mięso drobiowe z piersi kurczaka   | 80g  |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Fasolka szparagowa, mrożona  | 10g  |
| Kalafior   | 20g  |
| Mąka pszenna   | 5g   |
| Olej rzepakowy   | 5g   |
| Surówka wielowarzynna  |      |
| Marchew  | 70g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 30g  |
| Jabłko   | 10g  |
| Olej rzepakowy   | 10g  |
| Makaron  |      |
| Makaron  | 80g  |
| Margaryna mleczna  | 5g   |

|  |         |
|--|---------|
| Sól dodana [g]   | 1g      |
| <b>Kompot</b>  |         |
| Mieszanka owocowa  | 15g     |
| <b>Podwieczorek: Sok pomidorowy</b>  |         |
| <b>Sok pomidorowy</b>  |         |
| Sok pomidorowy   | 100g    |
| <b>Kolacja: Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| Kiełbaska  | 65g     |
| Ketchup  | 15g     |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>   |         |
| <b>Kanapka z pomidorem</b>   |         |
| Pomidorem  | 40g     |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2151,23 |
| Białko [g]   | 92,35   |
| Tłuszcze [g]   | 67,97   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 23,33   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 305,52  |
| Błonnik [g]  | 34,33   |
| Glukoza [g]  | 5,02    |
| Fruktoza [g]   | 5,14    |
| Sacharoza [g]  | 19,91   |
| Laktoza [g]  | 18,64   |
| Sód [mg]   | 1883,03 |
| 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> |         |