

25.12.2023r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Szyzka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szyzka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Surówka sezonowa z olejem, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	25g
Sól	1g
Schab gotowany z jarzynami	
Schab, bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z cukinii i marchwi z olejem	
Cukinia	70g
Marchew	80g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Surówka sezonowa z olejem	
Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka	20g
Olej rzepakowy	20g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	50g
Kolacja: Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem świeżym (I)	
Kanapka z ogórkiem świeżym	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2002,28
Białko [g]	81,16
Tłuszcze [g]	71,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,08
Węglowodany ogółem [g]	278,46
Błonnik [g]	38,57
Glukoza [g]	10,90
Fruktoza [g]	14,20
Sacharoza [g]	17,33
Laktoza [g]	1,27
Sód [mg]	1805,30
Sól dodana [g]	2g
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.	
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	