

01.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
<b>Śniadanie:</b> Szyzka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szyzka	60g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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 koperkowa z ryżem (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
<b>Zupa koperkowa z ryżem</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól	1g
<b>Schab gotowany z jarzynami</b>	
Schab, bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
<b>Surówka z marchwi i jabłka</b>	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g
<b>Surówka z kapusty białej</b>	
Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	2g
<b>Ziemniaki</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Podwieczorek: Kisiel owocowy bez cukru</b>	
<b>Kisiel owocowy bez cukru</b>	
Kisiel owocowy bez cukru	10g
Jabłko	50g
<b>Kolacja: Jajko (IV), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Jajko kurze całe	50g
Papryka	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt z musli (II)</b>	
<b>Jogurt z musli</b>	
Jogurt naturalny	150g
Płatki owsiane	10g
Płatki kukurydziane	10g
Rodzynki suszone	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2067,13
Białko [g]	89,94
Tłuszcze [g]	65,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,74
Węglowodany ogółem [g]	299,46
Błonnik [g]	39,35
Glukoza [g]	9,34
Fruktoza [g]	11,46
Sacharoza [g]	19,32
Laktoza [g]	6,27
Sód [mg]	1990,10
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	