

13.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV) , Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Jajko	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III),Pulpet gotowany z jarzynami(I,II,V), Marchew gotowana, Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik b/śm.	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól	1g
Pulpet gotowany z jarzynami	
Mięso drobiowe z kurczaka	100g
Butki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Pietruszka zielona	5g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	150g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	5g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
<b>Kolacja:</b> Surówka z rzodkiewki, Kiełbasa żywiecka (I, VII), Pomidor , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Surówka z rzodkiewki	

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2030,40
Białko [g]	80,45
Tłuszcze [g]	51,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,52
Węglowodany ogółem [g]	270,46
Błonnik [g]	40,21
Glukoza [g]	14,00
Fruktoza [g]	18,52
Sacharoza [g]	12,34
Laktoza [g]	10,67
Sód [mg]	1770,94
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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>	