

21.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka drobiowa	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel bez cukru	
Kisiel	
Kisiel b/c	20g
Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Sałata z kefirem (II), Brukselka gotowana, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól	1g
Schab gotowany z jarzynami	
Wieprzowina, schab bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałata z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Brukselka gotowana	
Brukselka gotowana	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szyńka drobiowa (VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	

Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka drobiowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2032,03
Białko [g]	86,78
Tłuszcze [g]	65,52
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,28
Węglowodany ogółem [g]	294,37
Błonnik [g]	41,2
Glukoza [g]	5,81
Fruktoza [g]	6,28
Sacharoza [g]	23,15
Laktoza [g]	9,99
Sód [mg]	1844,40
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	