

25.01.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Twaróg z pietruszką	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel bez cukru z jabłkiem	
Kisiel	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Obiad: Rosół z makaronem (I, III, IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z buraków i fasolki, Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II), Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	210g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałatka z buraków i fasolki	
Burak	100g
Jabłko	30g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Olej rzepakowy	5g
Surówka z cukinii i marchwi z olejem	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Parówka drobiowa (I II 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	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2172,95
Białko [g]	110,88
Tłuszcze [g]	71,8
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,51
Węglowodany ogółem [g]	295,99
Błonnik [g]	35,97
Glukoza [g]	6,96
Fruktoza [g]	8,92
Sacharoza [g]	23,24
Laktoza [g]	18,62
Sód [mg]	1918,12
Sól dodana [g]	2
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - obiad + podwieczorek

