

12.03.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Mus z jabłek b/c	
Mus z jabłek b/c	
Jabłko	150g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), 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 dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	20g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	150g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	5g
Marchew gotowana	
Marchew	130g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	40g

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2016,55
Białko [g]	84,97
Tłuszcze [g]	66,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,04
Węglowodany ogółem [g]	294,47
Błonnik [g]	40,98
Glukoza [g]	13,75
Fruktoza [g]	18,37
Sacharoza [g]	12,64
Laktoza [g]	10,46
Sód [mg]	1800,12
Sól dodana [g]	2,00
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

