

13.04.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszka zieloną (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka, liście	5g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV) Sałatka z kapusty białej, Kalafior gotowany, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Kalafior gotowany	
Kalafior	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń bez cukru (I,II)	

Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2227,75
Białko [g]	95,46
Tłuszcze [g]	73,00
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,86
Węglowodany ogółem [g]	316,36
Błonnik [g]	39,32
Glukoza [g]	10,89
Fruktoza [g]	15,60
Sacharoza [g]	15,54
Laktoza [g]	19,06
Sód [mg]	1705,77
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	