

18.04.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	10g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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 kalafiora (III), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (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 kalafiora	
Kalafior	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Olej rzepakowy	5g
Marchew gotowana	
Marchew	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	

Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Parówka drobiowa (I II VI VII), Leczo z cukinii, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka drobiowa	50g
Leczo z cukinii	
Cukinia	150g
Marchew	30g
Ogórek kwaszony	15g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 106,10
Białko [g]	104,87
Tłuszcze [g]	69,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,40
Węglowodany ogółem [g]	285,40
Błonnik [g]	39,12
Glukoza [g]	10,17
Fruktoza [g]	10,82
Sacharoza [g]	17,74
Laktoza [g]	12,01
Sód [mg]	1967,27
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 - śniadanie + II śniadanie

