

15.06.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń bez cukru (I,II)	
Budyń bez cukru	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z selera i jabłka (II), Ryż, Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z selera i jabłka	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	30g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Brokuły blanszowane	
Brokuł	100g
Ryż	
Ryż biały	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki	100g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel bez cukru	
Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 150,66
Białko [g]	97,35
Tłuszcze [g]	57,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,65
Węglowodany ogółem [g]	329,81
Błonnik [g]	39,12
Glukoza [g]	7,01
Fruktoza [g]	8,29
Sacharoza [g]	22,74
Laktoza [g]	19,51
Sód [mg]	1 672,60
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 siarczyn, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

