

06.07.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Rzodkiewka	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: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z selera i jabłka (II), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	10g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z selera i jabłka	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	10g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Sałatka jarzynowa (III), Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Salata jarzynowa	
Ziemniaki	100g
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka z indyka	30g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2242,38
Białko [g]	103,76
Tłuszcze [g]	71,32
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,53
Węglowodany ogółem [g]	323,02
Błonnik [g]	44,46
Glukoza [g]	9,31
Fruktoza [g]	4,70
Sacharoza [g]	23,48
Laktoza [g]	13,96
Sód [mg]	1 775,55
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	