

20.10.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ser topiony (II), Pomidor, Jajko (IV) Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Jaja kurze całe	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: Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Kalafior blanszowany, Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, 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 bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	240g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Kalafior blanszowany	
Kalafior blanszowany	150g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczerek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	

Ziemniaki	150g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	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]	2122,93
Białko [g]	102,84
Tłuszcze [g]	69,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,15
Węglowodany ogółem [g]	291,29
Błonnik [g]	40,76
Glukoza [g]	11,04
Fruktoza [g]	17,02
Sacharoza [g]	21,33
Laktoza [g]	2,48
Sód [mg]	1966,98
Sól dodana [g]	2g
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	