

22.12.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbaska gotowana	
Kiełbaska	65g
-	
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (I), 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	260g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Sałatka z kapusty czerwonej	
Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel owocowy bez cukru	

Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy bez cukru	10g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2086,63
Białko [g]	107,53
Tłuszcze [g]	70,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,31
Węglowodany ogółem [g]	277,58
Błonnik [g]	37,56
Glukoza [g]	9,52
Fruktoza [g]	13,71
Sacharoza [g]	18,03
Laktoza [g]	2,79
Sód [mg]	1979,86
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	