

26.12.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kiełbaska (I,VII), Ketchup (I,III), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbaska gotowana	
Kiełbaska	65g
-	
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałatka z fasolki szparagowej i papryki	
Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Podwieczorek: Kisiel owocowy b/c	
Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper zielony	5g
-	
Jabłko	200g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2143,10
Białko [g]	91,62
Tłuszcze [g]	70,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,75
Węglowodany ogółem [g]	305,54
Błonnik [g]	39,82
Glukoza [g]	9,98
Fruktoza [g]	10,86
Sacharoza [g]	19,11
Laktoza [g]	4,58
Sód [mg]	1956,80
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	