

02.03.2025r.	
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: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Indyk gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (I), Kompot	
Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
Indyk gotowany z jarzynami	
Mięso z indyka, bez skóry	260g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
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: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2094,18
Białko [g]	106,49
Tłuszcze [g]	71,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,50
Węglowodany ogółem [g]	279,88
Błonnik [g]	38,89
Glukoza [g]	8,04
Fruktoza [g]	14,03
Sacharoza [g]	20,85
Laktoza [g]	3,20
Sód [mg]	1960,86
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	