

22.04.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbaska	65g
Musztarda	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: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty białej, Makaron (I), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Surówka z kapusty białej	
Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Makaron	
Makaron czterojajeczny	80g

Olej rzepakowy	5g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	150g
Kolacja: Szynka z indyka (I,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka z indyka	40g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
Cukier	5g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2125,48
Białko [g]	91,66
Tłuszcze [g]	75,30
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,37
Węglowodany ogółem [g]	279,29
Błonnik [g]	29,15
Glukoza [g]	4,73
Fruktoza [g]	4,36
Sacharoza [g]	7,32
Laktoza [g]	16,95
Sód [mg]	1977,28
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 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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – obiad

