

03.12.2023r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Parówka drobiowa (I,II,III,VI,VII), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka drobiowa	50g
Papryka	30g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Śniadanie: Kisiel bez cukru	
Kisiel	
Kisiel b/c	20
Obiad: Rosół z makaronem (I,III,IV), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Sałatka z kapusty białej, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5ml
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g

Koper świeży	5g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	40g
Seler	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10ml
Pietruszka zielona	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	250ml
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2094,48
Białko [g]	95,65
Tłuszcze [g]	72,10
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,24
Węglowodany ogółem [g]	285,84
Błonnik [g]	40,19
Glukoza [g]	8,77
Fruktoza [g]	9,12
Sacharoza [g]	24,71
Laktoza [g]	9,26
Sód [mg]	1938,30
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	