

18.04.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (II), Sałatka z brokułów, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa na smaku ogórka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	150g
Sól dodana [g]	1g
Jajko sadzone	
Jaja kurze całe	50g
Margaryna mleczna	10g
Sałatka z brokułów	
Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	

Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (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]	2098,11
Białko [g]	99,08
Tłuszcze [g]	61,32
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,22
Węglowodany ogółem [g]	305,69
Błonnik [g]	37,27
Glukoza [g]	7,18
Fruktoza [g]	6,84
Sacharoza [g]	13,09
Laktoza [g]	22,35
Sód [mg]	1966,36
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – kolacja

