14.08.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Kiełbaska (I,II,III,IV VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiew biała	50g
Marchew	30g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (II), Fasolka szparagowa gotowana, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	80g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet drobiowy	
Mięso drobiowe z kurczaka	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	

Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2145,03
Białko [g]	99,19
Tłuszcze [g]	66,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,17
Węglowodany ogółem [g]	305,10
Błonnik [g]	39,14
Glukoza [g]	7,58
Fruktoza [g]	8,28
Sacharoza [g]	13,96
Laktoza [g]	12,64
Sód [mg]	1821,78
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- śniadanie

