30.06.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z kapusty białej, Makaron (I,II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Mąka żytnia, typ 720	15g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
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
Margaryna mleczna	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Kolacja: Szynka z indyka (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 129,66
Białko [g]	100,11
Tłuszcze [g]	56,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,89
Węglowodany ogółem [g]	319,28
Błonnik [g]	31,83
Glukoza [g]	5,99
Fruktoza [g]	5,79
Sacharoza [g]	11,03
Laktoza [g]	16,93
Sód [mg]	1811,13
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 - obiad

