17.07.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
-	
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z cukinii i marchwi, Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	10g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Brukselka gotowana	
Brukselka gotowana	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Sałatka z makaronu i szynki (I,II,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i szynki	
Makaron czterojajeczny	60g
Wędlina chuda	40g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 236,85
Białko [g]	113,82
Tłuszcze [g]	59,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,18
Węglowodany ogółem [g]	332,61
Błonnik [g]	39,82
Glukoza [g]	9,39
Fruktoza [g]	15,03
Sacharoza [g]	11,87
Laktoza [g]	20,50
Sód [mg]	1914,04
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- śniadanie

