27.08.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Brokuły blanszowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa makaronowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	20g
Sól dodana [g]	1g
Brokuły blanszowane	
Brokuł	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2220,60
Białko [g]	104,09
Tłuszcze [g]	70,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,43
Węglowodany ogółem [g]	293,89
Błonnik [g]	35,31
Glukoza [g]	5,39
Fruktoza [g]	6,03
Sacharoza [g]	15,32
Laktoza [g]	14,12
Sód [mg]	1997,02
Sól dodana [g]	3,00
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

