09.10.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel b/c	
Kisiel b/c	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab gotowany z jarzynami (III), Ćwikła z jabłkiem, Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Schab gotowany z jarzynami	
Wieprzowina, schab bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Papryka czerwona	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2165,53
Białko [g]	103,92
Tłuszcze [g]	68,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,06
Węglowodany ogółem [g]	301,05
Błonnik [g]	35,68
Glukoza [g]	5,59
Fruktoza [g]	6,52
Sacharoza [g]	23,14
Laktoza [g]	20,45
Sód [mg]	1733,13
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

