04.12.2025r.	
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 pejzanka z ziemniakami (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brukselka gotowana, Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa pejzanka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	200g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Brukselka gotowana	
Brukselka gotowana	100g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
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]	2 286,40
Białko [g]	110,95
Tłuszcze [g]	68,93
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,60
Węglowodany ogółem [g]	327,01
Błonnik [g]	40,68
Glukoza [g]	9,73
Fruktoza [g]	15,21
Sacharoza [g]	11,76
Laktoza [g]	20,17
Sód [mg]	1825,04
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

