09.12.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Jajko	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa na smaku ogórka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	150g
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
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g
Buraki gotowane	

Burak	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 286,26
Białko [g]	107,16
Tłuszcze [g]	77,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,28
Węglowodany ogółem [g]	307,42
Błonnik [g]	37,63
Glukoza [g]	7,00
Fruktoza [g]	7,31
Sacharoza [g]	20,56
Laktoza [g]	19,88
Sód [mg]	1815,61
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 – kolacja

