25.12.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	20g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,III,IV), Schab gotowany z jarzynami (III), Fasolka szparagowa gotowana, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Schab gotowany z jarzynami	
Schab, bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Fasolka szparagowa gotowana	
Fasolka szparagowa, mrożona	100
Marchew gotowana	
Marchew	100
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	30g
Kolacja: Sałatka jarzynowa dietetyczna (III), Pasztet z drobiu (I,II,IV,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa dietetyczna	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	80g

Pietruszka, korzeń	20g
Seler	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pasztet z drobiu	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2123,93
Białko [g]	90,02
Tłuszcze [g]	63,87
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,87
Węglowodany ogółem [g]	314,84
Błonnik [g]	42,01
Glukoza [g]	7,96
Fruktoza [g]	8,79
Sacharoza [g]	11,44
Laktoza [g]	2,05
Sód [mg]	1802,05
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	