26.12.2025r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel owocowy b/c	
Kisiel owocowy b/c	
Kisiel b/c	15g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Makaron bezjajeczny	35g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	160g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Brukselka gotowana	
Brukselka	100g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	

Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I),Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,98
Białko [g]	97,71
Tłuszcze [g]	68,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,17
Węglowodany ogółem [g]	292,16
Błonnik [g]	40,65
Glukoza [g]	8,79
Fruktoza [g]	9,82
Sacharoza [g]	21,21
Laktoza [g]	4,02
Sód [mg]	1806,20
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