17.01.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	
Kiełbaska	65g
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: Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	20g
Jabłko	20g
Obiad: Zupa na smaku ogórkowym z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Fasolka szparagowa gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa na smaku ogórkowym z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	15g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Podwieczorek: Kanapka z ogórkiem (II)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2114,23
Białko [g]	85,47
Tłuszcze [g]	64,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,35
Węglowodany ogółem [g]	311,95
Błonnik [g]	37,66
Glukoza [g]	8,11
Fruktoza [g]	8,96
Sacharoza [g]	16,73
Laktoza [g]	13,58
Sód [mg]	1909,93
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	