18.01.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Obiad: Rosół z makaronem (I,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka z kapusty białej, Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	220g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z kapusty białej	
Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
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: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Surówka z pora (II) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Surówka z pora	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	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	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2057,86
Białko [g]	107,31
Tłuszcze [g]	61,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,58
Węglowodany ogółem [g]	288,18
Błonnik [g]	40,59
Glukoza [g]	9,80
Fruktoza [g]	9,81
Sacharoza [g]	10,49
Laktoza [g]	3,15
Sód [mg]	1994,68
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	