28.01.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Kurczak gotowany z jarzynami (III), Surówka wielowarzywna (III), Mizeria z jogurtem naturalnym (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Kurczak gotowany z jarzynami	
Kurczak, bez skóry	260g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	10g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g
Mizeria z jogurtem naturalnym	
Ogórek	150g

Jogurt naturalny	20g
Koper ogrodowy	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel z jabłkiem b/c	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Pasztet z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
Cukier	10g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2250,66
Białko [g]	109,24
Tłuszcze [g]	77,43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,10
Węglowodany ogółem [g]	292,78
Błonnik [g]	36,71
Glukoza [g]	7,55
Fruktoza [g]	9,13
Sacharoza [g]	25,25
Laktoza [g]	12,22
Sód [mg]	1993,64
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	