18.02.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser żółty (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Ser żółty	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	50g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Jajko sadzone (smażenie) (II,IV), Sałatka z brokułów, Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Jajko sadzone	
Jaja kurze całe	50g
Margaryna mleczna	10g
Sałatka z brokułów	
Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2070,63
Białko [g]	87,97
Tłuszcze [g]	67,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,54
Węglowodany ogółem [g]	301,34
Błonnik [g]	38,49
Glukoza [g]	10,25
Fruktoza [g]	15,77
Sacharoza [g]	14,09
Laktoza [g]	12,81
Sód [mg]	1723,57
Sól dodana [g]	1,00
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	