19.03.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Serek wiejski (II), Pomidor, Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Serek wiejski	150g
Pomidor	50g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa pejzanka z ziemniakami (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej, Sałatka z brokuła, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pejzanka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Sałatka z brokuła	
Brokuły	80g
Rzodkiewka	20g
Ogórek	30g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem bez cukru	
Kisiel z jabłkiem bez cukru	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2076,98
Białko [g]	97,63
Tłuszcze [g]	58,85
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,19
Węglowodany ogółem [g]	308,81
Błonnik [g]	40,39
Glukoza [g]	8,50
Fruktoza [g]	9,89
Sacharoza [g]	16,17
Laktoza [g]	11,29
Sód [mg]	1983,40
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	