23.04.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II),Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Filet z kurczaka gotowany z jarzynami (III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Brukselka gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka gotowany z jarzynami	
Filet z kurczaka	110g
Olej rzepakowy	20g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Brukselka gotowana	
Brukselka gotowana	100g
Ziemniaki z koperkiem	

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kefir (II)	
Kefir	200g
Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,IV,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa szynkowa	40g
Jabłko	80g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 026,75
Białko [g]	96,26
Tłuszcze [g]	62,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,02
Węglowodany ogółem [g]	284,27
Błonnik [g]	38,84
Glukoza [g]	9,49
Fruktoza [g]	12,45
Sacharoza [g]	11,11
Laktoza [g]	18,94
Sód [mg]	1422,37
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