30.06.2026r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Pasztet z drobiu	40g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	25g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko	20g
-	
Pieczywo razowe	100g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	
Sok pomidorowy	100g
Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Ragout (gotowanie) (I), Brokuły blanszowane, Ryż (II), Kompot	
Zupa solferino z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Ragout	
Mięso drobiowe z piersi kurczaka	80g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Kalafior	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	10g
Brokuły blanszowane	
Brokuł	100g
Ryż	
Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Pasta z z twarogu i ryby (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2150,88
Białko [g]	87,96
Tłuszcze [g]	73,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,29
Węglowodany ogółem [g]	302,27
Błonnik [g]	36,64
Glukoza [g]	6,52
Fruktoza [g]	7,11
Sacharoza [g]	7,90
Laktoza [g]	11,42
Sód [mg]	1914,55
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	