16.02.2024r.	
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Ser topiony (I,II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Ser topiony	17,5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel bez cukru	
Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,III,IV), Ryba po grecku (I,II,III), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	25g
Sól	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.Ai D	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Marchew gotowana	
Marchew	100g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Kolacja: Jajko (gotowane) (IV), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,30
Białko [g]	82,31
Tłuszcze [g]	64,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,38
Węglowodany ogółem [g]	303,94
Błonnik [g]	39,29
Glukoza [g]	7,26
Fruktoza [g]	7,52
Sacharoza [g]	13,08
Laktoza [g]	11,05
Sód [mg]	1833,88
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	

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów - śniadanie + II śniadanie