08.10.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasta z boczku i jaj	
Jaja kurze całe	75g
Boczek wędzony bez kości	20g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułki grahamki	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezjajeczny	40g
Klops wieprzowy	
Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g
Sałatka z ogórka konserwowego	
Ogórki, konserwowe	70g
Kapusta biała	20g
Marchew	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
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]	2130,79
Białko [g]	96,97
Tłuszcze [g]	68,15
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,26
Węglowodany ogółem [g]	305,47
Błonnik [g]	32,04
Glukoza [g]	7,18
Fruktoza [g]	12,32
Sacharoza [g]	13,85
Laktoza [g]	12,96
Sód [mg]	1969,71
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	

Dieta podstawowa – śniadanie

