16.01.2026r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Twaróg z cebulką (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna,perłowa	25g
Twaróg z cebulką	
Ser twarogowy	60g
Cebula	5g
Szczypiorek	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18 % tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Kalafior	30g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet z jaj	
Jaja kurze całe	110g
Bułki wrocławskie	10g
Bułka tarta	20g
Olej rzepakowy	15g
Szczypiorek	2g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paprykarz szczeciński	
Paprykarz "Szczeciński"	80g

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	550g
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]	2 250,25
Białko [g]	85
Tłuszcze [g]	77,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	315,88
Błonnik [g]	34,84
Glukoza [g]	6,64
Fruktoza [g]	6,17
Sacharoza [g]	9,11
Laktoza [g]	13,99
Sód [mg]	1972,53
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	