22.01.2026r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z cukinii i marchwi, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot	
Zupa grochowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,II,VI,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	

Kiełbasa kminkowa	540g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2207,15
Białko [g]	96,77
Tłuszcze [g]	66,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,91
Węglowodany ogółem [g]	314,67
Błonnik [g]	35,89
Glukoza [g]	4,54
Fruktoza [g]	5,16
Sacharoza [g]	22,13
Laktoza [g]	11,77
Sód [mg]	1 711,37
Sól dodana [g]	3g
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	