05.04.2026r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Jajko gotowane (IV), Chrzan z kefirem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	30g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kotlet schabowy (smażenie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet schabowy	
Wieprzowina, schab bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sałatka z buraków i fasolki czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka jarzynowa (IV,VI), Szynka wiejska (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki, średnio	100g

Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka wiejska	30g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2118,53
Białko [g]	89,74
Tłuszcze [g]	57,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,40
Węglowodany ogółem [g]	309,84
Błonnik [g]	37,15
Glukoza [g]	6,26
Fruktoza [g]	7,60
Sacharoza [g]	19,60
Laktoza [g]	3,89
Sód [mg]	1835,05
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	