17.09.2026r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser żółty (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser żółty	40g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułki grahamki	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka czerwona	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2190,25
Białko [g]	88,44
Tłuszcze [g]	68,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,80
Węglowodany ogółem [g]	322,39
Błonnik [g]	36,03
Glukoza [g]	7,77
Fruktoza [g]	15,01
Sacharoza [g]	11,19
Laktoza [g]	10,79
Sód [mg]	1852,54
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	