06.11.2026r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (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 pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa z zielonego groszku z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	50g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajko	50g
Pomidor	50g

-	
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]	2052,88
Białko [g]	93,85
Tłuszcze [g]	58,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,22
Węglowodany ogółem [g]	302,91
Błonnik [g]	33,36
Glukoza [g]	4,24
Fruktoza [g]	4,00
Sacharoza [g]	7,55
Laktoza [g]	12,53
Sód [mg]	1645,40
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	