

01.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Szynka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Szynka	60g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Kotlet schabowy (smażony) (I,II,IV), Kapusta gotowana zasmażana (I), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól	1g
Kotlet schabowy	
Schab, bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna	5g
Kapusta gotowana zasmażana	
Kapusta biała	130g
Mąka pszenna	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Słonina	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g

Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt z biszkoptami (I,II)	
Jogurt z biszkoptami	
Jogurt naturalny	150g
Biszkopty	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2126,48
Białko [g]	91,10
Tłuszcze [g]	65,66
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,05
Węglowodany ogółem [g]	287,37
Błonnik [g]	27,12
Glukoza [g]	5,26
Fruktoza [g]	5,07
Sacharoza [g]	17,72
Laktoza [g]	7,55
Sód [mg]	1960,85
Sól dodana [g]	2g
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	