16.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II)**,** Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Jajko	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	15g
Sól	1g
Kotlet z piersi kurczaka	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g
Jaja	10g
Mąka pszenna	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Jogurt naturalny	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I),Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	40g
Groszek zielony	20g

Pora	10g
Majonez	10g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2091,40
Białko [g]	86,94
Tłuszcze [g]	56,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,48
Węglowodany ogółem [g]	323,29
Błonnik [g]	32,62
Glukoza [g]	5,28
Fruktoza [g]	5,78
Sacharoza [g]	9,28
Laktoza [g]	12,38
Sód [mg]	1936,15
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad