

27.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kurczak pieczony, Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g
Kurczak pieczony	
Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	10g
Sól	1g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2093,78
Białko [g]	110,80
Tłuszcze [g]	67,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,59
Węglowodany ogółem [g]	272,94
Błonnik [g]	30,16
Glukoza [g]	5,06
Fruktoza [g]	5,54
Sacharoza [g]	7,36
Laktoza [g]	14,06
Sód [mg]	1733,75
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	