

20.04.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Jajko gotowane (IV), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
	65g
Ketchup	15g
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Rosół z makaronem (I,III), Kotlet z fileta z kurczaka (smażenie) (I,IV), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet z fileta z kurczaka	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Bułka tarta	40g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kapusta biała zasmażana	
Kapusta biała	150g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Słonina	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	100g

Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2144,18
Białko [g]	91,18
Tłuszcze [g]	73,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,79
Węglowodany ogółem [g]	294,52
Błonnik [g]	36,98
Glukoza [g]	8,18
Fruktoza [g]	8,29
Sacharoza [g]	15,46
Laktoza [g]	2,23
Sód [mg]	1991,20
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	