16.06.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Cukier	5g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I,II,III,VII), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Łazanki z mięsem	
Makaron czterojajeczny	110g
Kiełbasa toruńska	50g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Kapusta biała	200g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	20g
-	

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Cukier	5g
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]	2126,56
Białko [g]	90,30
Tłuszcze [g]	68,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,01
Węglowodany ogółem [g]	300,86
Błonnik [g]	29,71
Glukoza [g]	7,36
Fruktoza [g]	6,34
Sacharoza [g]	15,70
Laktoza [g]	12,91
Sód [mg]	1998,90
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	

Dieta podstawowa - śniadanie

