18.07.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Pasta jajeczna z majonezem i musztardą (IV,VI), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta jajeczna z majonezem i musztardą	
Jaja kurze całe	75g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Szczypiorek	2g
Surówka z pora	
Por	50g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba panierowana (smażenie) (I,II,IV), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba panierowana	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	30g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Surówka z kapusty kiszonej	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Ser topiony (II), Papryka, Marmolada, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser topiony	17,5g
Papryka	50g
Marmolada	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką czerwoną (I)	
Kanapka z rzodkiewką czerwoną	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2099,55
Białko [g]	86,01
Tłuszcze [g]	68,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,91
Węglowodany ogółem [g]	299,35
Błonnik [g]	31,65
Glukoza [g]	6,56
Fruktoza [g]	6,56
Sacharoza [g]	10,53
Laktoza [g]	11,50
Sód [mg]	1987,79
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

