23.07.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser topiony (II), Jabłko, Marmolada, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Jabłko	150g
Marmolada	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa solferino z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Sól dodana [g]	1g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Surówka z pora	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2183,15
Białko [g]	85,14
Tłuszcze [g]	69,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,02
Węglowodany ogółem [g]	326,80
Błonnik [g]	37,09
Glukoza [g]	10,43
Fruktoza [g]	16,96
Sacharoza [g]	13,85
Laktoza [g]	11,14
Sód [mg]	1741,54
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- obiad

