07.08.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Marmolada, Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Marmolada	15g
Papryka czerwona	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ogórkowa 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
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Klops wieprzowy	
Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka z makaronu i szynki (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Sałatka z makaronu i szynki	
Makaron czterojajeczny	60g
Szynka chuda	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2289,75
Białko [g]	102,01
Tłuszcze [g]	63,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,04
Węglowodany ogółem [g]	339,70
Błonnik [g]	30,88
Glukoza [g]	6,36
Fruktoza [g]	7,35
Sacharoza [g]	14,66
Laktoza [g]	12,60
Sód [mg]	1970,80
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

