13.08.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Cukier	5g
Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	250g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	20g
Pietruszka, liście	5g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g

Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
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	50g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2109,48
Białko [g]	97,23
Tłuszcze [g]	48,31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,63
Węglowodany ogółem [g]	336,57
Błonnik [g]	34,92
Glukoza [g]	5,15
Fruktoza [g]	5,66
Sacharoza [g]	18,15
Laktoza [g]	11,64
Sód [mg]	1652,92
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

