30.09.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Jajko	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	30g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I), Kompot	
Zupa ogórkowa 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
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Łazanki z mięsem	
Makaron czterojajeczny	100g
Kiełbasa toruńska	50g
Boczek wędzony bez kości	10g
Cebula	20g
Smalec	10g
Kapusta biała	200g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paprykarz szczeciński z koncentratem pomidorowym (I,II,III,V,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paprykarz szczeciński z koncentratem pomidorowym	
Paprykarz szczeciński	60g
Koncentrat pomidorowy	5g
-	
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]	2 110,73
Białko [g]	88,55
Tłuszcze [g]	65,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,67
Węglowodany ogółem [g]	299,13
Błonnik [g]	30,07
Glukoza [g]	7,91
Fruktoza [g]	7,07
Sacharoza [g]	6,1
Laktoza [g]	12,99
Sód [mg]	1 918,33
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

