09.10.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa 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
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Olej rzepakowy	10g
Sałatka z fasolki szparagowej i papryki	
Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Musztarda (VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
Papryka czerwona	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,93
Białko [g]	93,08
Tłuszcze [g]	287,88
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,61
Węglowodany ogółem [g]	287,88
Błonnik [g]	33,29
Glukoza [g]	6,53
Fruktoza [g]	6,62
Sacharoza [g]	10,44
Laktoza [g]	13,61
Sód [mg]	1643,65
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

