14.10.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z boczku i jaj	
Jaja kurze całe	50g
Boczek wędzony bez kości	15g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez	10g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Bułki grahamki	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z pora i kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	25g
Kurczak pieczony	
Kurczak, bez skóry	160g
Olej rzepakowy	5g
Sałatka z pora i kapusty pekińskiej	
Por	70g
Kapusta pekińska	50g
Jabłko	30g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g

-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2062,41
Białko [g]	102,01
Tłuszcze [g]	68,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,54
Węglowodany ogółem [g]	274,12
Błonnik [g]	33,28
Glukoza [g]	5,08
Fruktoza [g]	6,01
Sacharoza [g]	8,19
Laktoza [g]	12,26
Sód [mg]	1813,88
Sól dodana [g]	1,00
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 – kolacja

