15.10.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ryż (II), Kompot	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno-jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ryż	
Ryż biały	100g
Margaryna mleczna	5g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2111,95
Białko [g]	89,42
Tłuszcze [g]	60,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,64
Węglowodany ogółem [g]	317,08
Błonnik [g]	35,19
Glukoza [g]	5,73
Fruktoza [g]	5,86
Sacharoza [g]	8,13
Laktoza [g]	12,24
Sód [mg]	1 911,52
Sól dodana [g]	3g
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

