24.10.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z cebulką (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Twaróg z cebulką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba panierowana (I,IV,V), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Kasza jęczmienna	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba panierowana	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Kapusta biała zasmażana	
Kapusta biała	150g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
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: Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VI), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g

Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2268,33
Białko [g]	98,59
Tłuszcze [g]	71,68
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,14
Węglowodany ogółem [g]	322,19
Błonnik [g]	32,97
Glukoza [g]	6,38
Fruktoza [g]	6,11
Sacharoza [g]	14,13
Laktoza [g]	13,48
Sód [mg]	1966,27
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

