14.11.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV,V), Marchew z groszkiem oprószana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet z jaj	
Jaja kurze całe	110g
Bułki wrocławskie	10g
Bułka tarta	20g
Olej rzepakowy	15g
Szczypiorek	2g
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	130g
Groszek konserwowy	20g
Mąka pszenna	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Śledź w sosie pomidorowym (I,II,IV,V,VI,VII) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Śledź w sosie pomidorowym	
Śledź w sosie pomidorowym	50g

-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2177,63
Białko [g]	82,75
Tłuszcze [g]	66,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,45
Węglowodany ogółem [g]	311,85
Błonnik [g]	34,71
Glukoza [g]	8,00
Fruktoza [g]	12,68
Sacharoza [g]	13,59
Laktoza [g]	12,96
Sód [mg]	1802,74
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

