24.11.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (II)**,** Ser żółty (II),Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka z makaronu z szynką (I,II,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu i kurczaka	
Makaron czterojajeczny	60g
Wędlina chuda	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Jabłko	150g

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]	2 356,50
Białko [g]	104,24
Tłuszcze [g]	62,84
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,41
Węglowodany ogółem [g]	364,71
Błonnik [g]	35,42
Glukoza [g]	6,51
Fruktoza [g]	11,01
Sacharoza [g]	8,69
Laktoza [g]	11,02
Sód [mg]	1791,49
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

