28.11.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	70g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Jajko w sosie musztardowym (II,IV,VI), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	40g
Sól dodana [g]	1g
Jajko w sosie musztardowym	
Jaja kurze całe	100g
Musztarda	20g
Śmietana	20g
Mąka pszenna	20g
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,III,IV,V,,VI,VI), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Śledź w sosie pomidorowym	60g
Surówka z pora	
Por	50g
Ogórki, konserwowe	20g
Jabłko	20g

Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	10g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2175,66
Białko [g]	86,22
Tłuszcze [g]	60,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,81
Węglowodany ogółem [g]	317,53
Błonnik [g]	28,70
Glukoza [g]	4,48
Fruktoza [g]	5,42
Sacharoza [g]	25,40
Laktoza [g]	14,20
Sód [mg]	1791,70
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, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa – obiad

