12.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułki razowe	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Wątróbka wieprzowa saute	
Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Surówka z kapusty kiszonej	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,VI,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Śledź w sosie pomidorowym	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2132,98
Białko [g]	86,95
Tłuszcze [g]	69,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,82
Węglowodany ogółem [g]	294,39
Błonnik [g]	34,40
Glukoza [g]	5,91
Fruktoza [g]	8,74
Sacharoza [g]	10,29
Laktoza [g]	12,51
Sód [mg]	1843,95
Sól dodana [g]	1,00

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

