16.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z cebulką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z cebulką	
Ser twarogowy	60g
Cebula	5g
Szczypiorek	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułki grahamki	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g

Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2084,75
Białko [g]	91,99
Tłuszcze [g]	59,65
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,76
Węglowodany ogółem [g]	303,93
Błonnik [g]	32,73
Glukoza [g]	4,04
Fruktoza [g]	4,14
Sacharoza [g]	14,15
Laktoza [g]	12,74
Sód [mg]	1870,11
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



-