17.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasta z boczku i jaj	
Jaja kurze całe	75g
Boczek wędzony bez kości	20g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Sałatka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezjajeczny	40g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Olej rzepakowy	10g
Sałatka z ogórka konserwowego	
Ogórki, konserwowe	70g
Kapusta biała	20g
Marchew	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
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]	2181,04
Białko [g]	100,33
Tłuszcze [g]	71,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,44
Węglowodany ogółem [g]	301,66
Błonnik [g]	34,88
Glukoza [g]	5,88
Fruktoza [g]	5,50
Sacharoza [g]	13,16
Laktoza [g]	13,53
Sód [mg]	1999,71
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

