19.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser żółty (II), Surówka z pora, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Ser żółty	40g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Jajko w sosie chrzanowym (gotowanie) (I,II,IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Jajko w sosie chrzanowym	
Jaja kurze całe	50g
Chrzan	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paprykarz "Szczeciński"	80g

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 101,30
Białko [g]	83,60
Tłuszcze [g]	61,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,28
Węglowodany ogółem [g]	310,14
Błonnik [g]	34,09
Glukoza [g]	4,83
Fruktoza [g]	5,47
Sacharoza [g]	10,56
Laktoza [g]	12,76
Sód [mg]	1999,34
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 – obiad

