23.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Ketchup, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Kiełbaska	65g
Ogórek zielony	50g
Ketchup	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	80g
Bułki grahamki	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV) Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	25g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Jabłko	30g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
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 ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g

-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2133,13
Białko [g]	91,43
Tłuszcze [g]	73,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,33
Węglowodany ogółem [g]	292,25
Błonnik [g]	34,41
Glukoza [g]	4,66
Fruktoza [g]	5,66
Sacharoza [g]	15,83
Laktoza [g]	12,32
Sód [mg]	1970,30
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 – kolacja

