29.12.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Sałatka z pora i kapusty pekińskiej (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa solferino z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy	10g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g
Gulasz mięsny	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Margaryna mleczna	5g
Mąka pszenna	10g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sałatka z pora i kapusty pekińskiej	
Por	70g
Kapusta pekińska	50g
Jabłko	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g

Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasztet pieczony (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasztet pieczony	
Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	10g
Smalec	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	5g
Margaryna mleczna	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2308,13
Białko [g]	112,52
Tłuszcze [g]	76,64
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,76
Węglowodany ogółem [g]	304,11
Błonnik [g]	34,82
Glukoza [g]	5,86
Fruktoza [g]	6,93
Sacharoza [g]	8,22
Laktoza [g]	12,35
Sód [mg]	1508,45
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

