

05.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	55g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	5g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Ryba smażona (I,II,V), Surówka z kapusty kiszzonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g
Ryba smażona	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	30g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Surówka z kapusty kiszzonej	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Racuchy z jabłkami i cynamonem (smażone) (II, III), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Racuchy z jabłkami i cynamonem	
Mąka pszenna typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	25g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie	10g
Mleko 2%tł.	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2479,70
Białko [g]	98,53
Tłuszcze [g]	103,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,62
Węglowodany ogółem [g]	299,61
Błonnik [g]	27,28
Glukoza [g]	5,19
Fruktoza [g]	9,73
Sacharoza [g]	7,94
Laktoza [g]	22,73
Sód [mg]	1696,17
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 + II kolacja

