

21.04.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
-	
Paszтет z drobiu	40g
-	
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Kotlet po parysku (smażenie) (I,IV), Sałatka wiosenna, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Kotlet po parysku	
Wieprzowina, schab bez kości	100g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	20g
Sałatka wiosenna	
Sałata	100g
Ogórek	50g
Pomidor	50g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VI), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z dżemem (I)	
Kanapka z dżemem	
Dżem truskawkowy	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2291,86
Białko [g]	77,66
Tłuszcze [g]	77,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	15,91
Węglowodany ogółem [g]	273,10
Błonnik [g]	27,81
Glukoza [g]	9,34
Fruktoza [g]	9,61
Sacharoza [g]	15,53
Laktoza [g]	2,38
Sód [mg]	1952,13
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	