

30.11.2023r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg ze szczypiorkiem (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Twaróg ze szczypiorkiem	
Ser twarogowy	50g
Szczypiorek	5g
-	
Sałata zielona	15g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowany) (I,II,IV), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20ml
Burak	100g
Sól	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Pietruszka zielona	2g
Sól	1g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Szynka gotowana (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka gotowana	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g

Jabłko	10g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I,II)	
Kanapka z papryką	
Papryka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2006,68
Białko [g]	91,82
Tłuszcze [g]	46,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,66
Węglowodany ogółem [g]	319,73
Błonnik [g]	31,21
Glukoza [g]	6,79
Fruktoza [g]	12,30
Sacharoza [g]	16,26
Laktoza [g]	12,28
Sód [mg]	1580,42
Sól dodana [g]	2g
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 + II kolacja

