

01.12.2023r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II, IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy chudy	50g
Jaja	15g
Ser żółty	15
Komncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	5g
Papryka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba saute – zapiekanie (I,II,V), Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20ml
Sól	1g
Ryba saute	
Morszczuk, świeży	130g
Maka pszenna typ 500	10g
Olej rzepakowy	15g
Sól	1g
Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Racuchy z jabłkami i cynamonem (II, III), Pomidor , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Mąka pszenna typ 500	70g
Jaja	10g
Olej rzepakowy	30g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie	10g
Mleko 2%tł.	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2171,95
Białko [g]	87,52
Tłuszcze [g]	88,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,89
Węglowodany ogółem [g]	266,77
Błonnik [g]	25,72
Glukoza [g]	4,83
Fruktoza [g]	7,70
Sacharoza [g]	7,31
Laktoza [g]	15,00
Sód [mg]	1501,07
Sól dodana [g]	3g
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

