

06.12.2023r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kotlet schabowy (smażony) (I,II,IV), Mizeria ze śmietaną (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20ml
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g
Kotlet schabowy	
Schab, bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	15ml
Mąka pszenna	5g
Mizeria ze śmietaną	
Ogórek	150g
Śmietana, 18% tłuszczu	20ml
Koper ogrodowy	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV,VI), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu z kurczakiem	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2317,14
Białko [g]	106,30
Tłuszcze [g]	52,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,07
Węglowodany ogółem [g]	348,36
Błonnik [g]	28,07
Glukoza [g]	6,78
Fruktoza [g]	11,93
Sacharoza [g]	10,40
Laktoza [g]	18,80
Sód [mg]	1356,78
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

