

08.12.2023r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Ryba smażona (I,IV,V), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	200g
Fasola biała	40g
Sól	1g
Ryba smażona	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	30ml
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	130g
Groszek zielony	20g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Ziemniaki	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Ser żółty (II), Sałata zielona, Mandarynka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser żółty	40g

Sałata zielona	15g
Mandarynka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2481,00
Białko [g]	105,91
Tłuszcze [g]	82,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,45
Węglowodany ogółem [g]	348,47
Błonnik [g]	41,74
Glukoza [g]	5,93
Fruktoza [g]	5,61
Sacharoza [g]	13,20
Laktoza [g]	12,05
Sód [mg]	1992,17
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 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 - śniadanie

