

02.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Twaróg z pietruszką (I,II), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy półtłusty	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kasza jęczmienna (gotowana) (I), 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
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól	1g
Zraz drobiowy	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10ml
Jogurt naturalny	10ml
Mąka pszenna	5g
Sałatka z kapusty czerwonej	
Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5ml
Pietruszka zielona	2g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Kiełbasa żywiecka	40g
Papryka	50g
Salata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2094,33
Białko [g]	98,99
Tłuszcze [g]	60,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,91
Węglowodany ogółem [g]	304,82
Błonnik [g]	38,38
Glukoza [g]	6,16
Fruktoza [g]	4,84
Sacharoza [g]	6,56
Laktoza [g]	11,39
Sód [mg]	1982,55
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

