

11.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Parówka wieprzowa	50g
Surówka z białej rzodkwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Befszyk z cebulą (smażony) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g
Befszyk z cebulką	
Schab, bez kości	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna	5g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Pomidor, Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2236,99
Białko [g]	89,91
Tłuszcze [g]	57,84
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,33
Węglowodany ogółem [g]	308,96
Błonnik [g]	35,61
Glukoza [g]	10,25
Fruktoza [g]	14,65
Sacharoza [g]	11,53
Laktoza [g]	13,69
Sód [mg]	1703,88
Sól dodana [g]	2,00
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

