

12.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grochowa z grzankami (I,III), Jajko w sosie koperkowym (gotowane) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa grochowa z grzankami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Groch	20g
Boczek wędzony	5g
Bułki wrocławskie	40g
Sól	1g
Jajko w sosie koperkowym	
Jaja kurze całe	50g
Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt owocowy</b>	
<b>Jogurt owocowy</b>	
Jogurt owocowy	140g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2058,83
Białko [g]	84,40
Tłuszcze [g]	46,80
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,23
Węglowodany ogółem [g]	288,48
Błonnik [g]	31,62
Glukoza [g]	5,24
Fruktoza [g]	7,26
Sacharoza [g]	12,74
Laktoza [g]	15,65
Sód [mg]	1518,62
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</b>	
<b>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</b>	

Dieta podstawowa - obiad

