

17.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,III), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV,VI), Papryka, Masło (II),Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200ml
Płatki owsiane	20g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	
Jajko	70g
Majonez	10g
Szczypiorek	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (pieczony) (I,II,IV), Ćwikła, Ziemniaki z koperkiem, Kompot	
Zupa pieczarkowa z makaronem	
Porcja rosółowa	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Pietruszka zielona	2g
Pieczarka	50g
Sól	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe- gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.A i D	5g
Ćwikła	
Buraki	130g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	

Twaróg	50g
Pietruszka zielona	2g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2079,43
Białko [g]	94,90
Tłuszcze [g]	65,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,79
Węglowodany ogółem [g]	293,43
Błonnik [g]	31,63
Glukoza [g]	4,98
Fruktoza [g]	7,13
Sacharoza [g]	16,00
Laktoza [g]	13,94
Sód [mg]	1617,65
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa – śniadanie

