

20.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Papryka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa (I,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g
Zraz drobiowy	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem(II), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g

Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczewo razowe	80g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczewo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2027,85
Białko [g]	92,54
Tłuszcze [g]	62,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,19
Węglowodany ogółem [g]	289,13
Błonnik [g]	34,70
Glukoza [g]	5,18
Fruktoza [g]	5,48
Sacharoza [g]	9,22
Laktoza [g]	12,74
Sód [mg]	1893,07
Sól dodana [g]	2g
<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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	