

22.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo mieszane, Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,IV), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuшка	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól	1g
Potrawka mięsno-jarzynowa	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir	10g
Makaron	
Makaron	100g
Margaryna mleczna	5g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel w proszku	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2028,38
Białko [g]	97,54
Tłuszcze [g]	44,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,04
Węglowodany ogółem [g]	300,08
Błonnik [g]	31,47
Glukoza [g]	3,44
Fruktoza [g]	6,04
Sacharoza [g]	20,84
Laktoza [g]	13,00
Sód [mg]	1545,45
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, XI.dwutlenek VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

