

24.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Paszтет z drobiu	
Paszтет z drobiu	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Gulasz drobiowy (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Sól	1g
Gulasz drobiowy	
Wieprzowina, łopatka	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Grysik na mleku z cynamonem (I,II), Wędlina chuda (VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Grysik na mleku z cynamonem	
Kasza manna	60g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Margaryna mleczna	3g

Cynamon	3g
-	
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt owocowy (II)	
Jogurt owocowy	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,20
Białko [g]	80,76
Tłuszcze [g]	66,94
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,14
Węglowodany ogółem [g]	292,12
Błonnik [g]	27,38
Glukoza [g]	5,82
Fruktoza [g]	8,08
Sacharoza [g]	12,42
Laktoza [g]	17,73
Sód [mg]	1487,55
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 - obiad

