

25.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Twaróg z pietruszką	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Rosół z makaronem (I,II,IV), Stek smażony z cebulką (I,II,III,IV), Sałatka z buraków i fasolki , Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II),Kompot	
Rosół z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	30g
Sól dodana [g]	1g
Stek z cebulką	
Wieprzowina-łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sałatka z buraków i fasolki	
Burak	100g
Jabłko	30g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa, mrożona	15g
Kolacja: Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2040,65
Białko [g]	88,15
Tłuszcze [g]	69,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,11
Węglowodany ogółem [g]	279,32
Błonnik [g]	29,76
Glukoza [g]	4,04
Fruktoza [g]	4,53
Sacharoza [g]	14,02
Laktoza [g]	13,32
Sód [mg]	1874,92
Sól dodana [g]	2
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 - śniadanie

