

30.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,III), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	
Jajko	70g
Majonez	10g
Szczypiorek	5g
-	
Pomidor	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekany) (I,II,IV) ,Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (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
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g
Sól	1g
Ćwikła z jabłkiem	
Buraki	130g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Sól	1g
Koper zielony	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Kiełbasa kminkowa (VII) Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g

Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 046,10
Białko [g]	92,25
Tłuszcze [g]	69,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,35
Węglowodany ogółem [g]	275,19
Błonnik [g]	27,28
Glukoza [g]	3,61
Fruktoza [g]	4,46
Sacharoza [g]	16,23
Laktoza [g]	16,36
Sód [mg]	1772,42
Sól dodana [g]	3
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

