

02.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (II), Jajko (gotowane) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grochowa z makaronem (I,III,IV), Ryba smażona (I,II,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grochowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól	1g
Ryba smażona	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	130g
Groszek zielony	20g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Paprykarz szczeciński (I,V,VII), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paprykarz szczeciński	60g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2253,15
Białko [g]	96,55
Tłuszcze [g]	73,50
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,70
Węglowodany ogółem [g]	317,65
Błonnik [g]	35,38
Glukoza [g]	7,77
Fruktoza [g]	14,37
Sacharoza [g]	12,88
Laktoza [g]	18,66
Sód [mg]	1965,82
Sól dodana [g]	2,00
<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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - obiad

