

08.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, 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
Ogórek świeży	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszony) (I,II), Sałata zielona z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka	120g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> 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
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2009,30
Białko [g]	82,16
Tłuszcze [g]	66,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,62
Węglowodany ogółem [g]	280,39
Błonnik [g]	24,78
Glukoza [g]	3,39
Fruktoza [g]	3,52
Sacharoza [g]	4,91
Laktoza [g]	13,28
Sód [mg]	1468,00
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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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

