

09.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koper świeży	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,II,III,IV), Wątróbka wieprzowa (smażona) (I), Surówka z kapusty kiszanej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot	
Zupa z zielonego groszku z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Groszek zielony	50g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g
Wątróbka wieprzowa	
Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Surówka z kapusty kiszanej	
Kapusta kiszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczewo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2013,38
Białko [g]	100,91
Tłuszcze [g]	65,31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,23
Węglowodany ogółem [g]	276,61
Błonnik [g]	30,49
Glukoza [g]	4,05
Fruktoza [g]	5,46
Sacharoza [g]	8,88
Laktoza [g]	18,59
Sód [mg]	1812,40
Sól dodana [g]	2g
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

