

14.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser topiony (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II) , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (I,II),Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z serem	
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	15g
Ser twarogowy półtłusty	60g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z makreli (I,II,III,IV,V,VI,VII), Pomidor , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z makreli	
Makrela	50g
Jaja kurze całe	20g
Ogórek kiszony	10g
Cebula	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Kefir, 2% tłuszczu (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 015,80
Białko [g]	82,7
Tłuszcze [g]	56,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,99
Węglowodany ogółem [g]	303,81
Błonnik [g]	22,75
Glukoza [g]	3,27
Fruktoza [g]	4,74
Sacharoza [g]	20,07
Laktoza [g]	21,48
Sód [mg]	1592,57
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

