

15.02.2024r.	
<b>Dieta podstawowa</b>	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
<b>Owsianka na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa (I,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot	
<b>Zupa grysikowa</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól	1g
<b>Zraz drobiowy</b>	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g
<b>Surówka z marchwi i jabłka</b>	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

<b>Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora</b>	
Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2078,93
Białko [g]	95,93
Tłuszcze [g]	62,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,43
Węglowodany ogółem [g]	297,70
Błonnik [g]	32,96
Glukoza [g]	6,77
Fruktoza [g]	7,56
Sacharoza [g]	9,58
Laktoza [g]	12,53
Sód [mg]	1836,60
Sól dodana [g]	2g
<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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa – kolacja + II kolacja

