

21.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Paszтет z drobiu	
Paszтет z drobiu	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III,IV), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g

Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2136,98
Białko [g]	80,38
Tłuszcze [g]	72,89
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,34
Węglowodany ogółem [g]	305,75
Błonnik [g]	34,76
Glukoza [g]	7,73
Fruktoza [g]	15,00
Sacharoza [g]	13,37
Laktoza [g]	12,08
Sód [mg]	1589,85
Sól dodana [g]	2,00
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 - obiad

