

23.02.2024r.	
<b>Dieta podstawowa</b>	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
<b>Ryż na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Jajko w sosie musztardowym (gotowanie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
<b>Zupa grochowa z ziemniakami</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól	1g
<b>Jajko w sosie musztardowym</b>	
Jaja kurze całe	50g
Musztarda	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
<b>Surówka z marchwi i jabłka</b>	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
<b>Ziemniaki</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt owocowy (II)</b>	
<b>Jogurt owocowy</b>	
Jogurt owocowy	140g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2138,28
Białko [g]	86,05
Tłuszcze [g]	46,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,80
Węglowodany ogółem [g]	308,82
Błonnik [g]	33,35
Glukoza [g]	6,15
Fruktoza [g]	8,32
Sacharoza [g]	15,03
Laktoza [g]	15,65
Sód [mg]	1527,02
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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 - śniadanie

