

04.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koperek	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
<b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (pieczenie) (II,III), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g

Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczycwo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2000,40
Białko [g]	94,90
Tłuszcze [g]	55,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,12
Węglowodany ogółem [g]	295,71
Błonnik [g]	31,33
Glukoza [g]	4,72
Fruktoza [g]	7,23
Sacharoza [g]	17,96
Laktoza [g]	13,83
Sód [mg]	1918,76
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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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

