

07.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Paszтет z drobiu	
Paszтет z drobiu	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Barszcz ukraiński (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z cukinii i marchwi, Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Barszcz ukraiński	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Buraki	100g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Fasola biała, nasiona suche	30g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Sól	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka	120g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2052,75
Białko [g]	85,35
Tłuszcze [g]	69,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,66
Węglowodany ogółem [g]	287,57
Błonnik [g]	36,07
Glukoza [g]	7,91
Fruktoza [g]	13,91
Sacharoza [g]	18,60
Laktoza [g]	10,73
Sód [mg]	1598,17
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

