

12.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Kukurydzianka na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Łazanki z mięsem i kapustą (duszenie) (I,II,V), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g
Łazanki z mięsem i kapustą	
Makaron czterojajeczny	110g
Kiełbasa parzona	40g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g
Kapusta biała	200g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata	15g
Kefir 2%tłuszczu	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa szynkowa (I, VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> 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]	2033,55
Białko [g]	78,45
Tłuszcze [g]	67,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,85
Węglowodany ogółem [g]	289,73
Błonnik [g]	28,10
Glukoza [g]	7,02
Fruktoza [g]	6,47
Sacharoza [g]	5,07
Laktoza [g]	10,55
Sód [mg]	1963,42
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 - obiad

