

15.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (II), Ser topiony (I,II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna mleczna	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VII), Dżem owocowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g

Jogurt naturalny	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Dżem owocowy	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Serek homogenizowany (II)</b>	
Serek homogenizowany	140g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2184,53
Białko [g]	100,96
Tłuszcze [g]	73,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,50
Węglowodany ogółem [g]	292,35
Błonnik [g]	27,58
Glukoza [g]	5,48
Fruktoza [g]	7,22
Sacharoza [g]	27,32
Laktoza [g]	16,39
Sód [mg]	1717,03
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mączaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - śniadanie

