

21.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy chudy	50g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
Obiad: Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,III), Stek z cebulką (smażenie) (I,II,IV), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa z zielonego groszku	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	50g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Stek z cebulką	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka z kapusty białej	
Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g

II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)

Ogórek zielony	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2008,73
Białko [g]	89,22
Tłuszcze [g]	66,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,03
Węglowodany ogółem [g]	280,33
Błonnik [g]	32,80
Glukoza [g]	5,20
Fruktoza [g]	4,43
Sacharoza [g]	7,67
Laktoza [g]	13,32
Sód [mg]	1996,50
Sól dodana [g]	2,00

Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.

Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.

Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.

Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.

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

Dieta podstawowa - śniadanie

