

25.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Sałata zielona z sosem vinegret (VI), Makaron (I,IV), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno-jarzynowa	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	15g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	10g
Sałata zielona z sosem vinegret	
Sałata zielona	50g
Olej rzepakowy	10g
Musztarda	5g
Makaron	
Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Paprykarz szczeciński (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paprykarz szczeciński	60g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g

Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,25
Białko [g]	88,76
Tłuszcze [g]	64,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,26
Węglowodany ogółem [g]	309,46
Błonnik [g]	30,12
Glukoza [g]	6,51
Fruktoza [g]	13,44
Sacharoza [g]	17,00
Laktoza [g]	10,48
Sód [mg]	1955,52
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, ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

