

26.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Pieczywo mieszane(I), Masło (II), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
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 koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Marchew oprószana (I,II) Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot.	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jajo kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Sałatka z ryżu, zielonego groszku i pora (IV), Szyńka (I,VII), Pieczywo razowe(I), Masło (II), Herbata z cytryną.

Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora

Ryż biały	60g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Szyńka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g

II Kolacja: Kefir (II)

Kefir, 2% tłuszczu	200g
--------------------	------

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2155,68
Białko [g]	98,26
Tłuszcze [g]	61,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,32
Węglowodany ogółem [g]	315,91
Błonnik [g]	31,22
Glukoza [g]	5,50
Fruktoza [g]	4,94
Sacharoza [g]	9,45
Laktoza [g]	21,73
Sód [mg]	1839,25
Sól dodana [g]	2g

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 Żywności SP ZOZ Myślenice.

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

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

