

27.03.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuшка	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	200g
Fasola biała, nasiona suche	60g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso drobiowe gulaszowe	100g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	5g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2131,95
Białko [g]	96,16
Tłuszcze [g]	59,78

Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,12
Węglowodany ogółem [g]	317,63
Błonnik [g]	35,52
Glukoza [g]	6,97
Fruktoza [g]	13,77
Sacharoza [g]	11,27
Laktoza [g]	10,28
Sód [mg]	1771,47
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

