

01.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka wieprzowa	70g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	35g
Sól dodana [g]	1g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	40g
Por	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2101,07
Białko [g]	100,28
Tłuszcze [g]	70,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,14
Węglowodany ogółem [g]	282,77
Błonnik [g]	34,45
Glukoza [g]	7,90
Fruktoza [g]	10,59
Sacharoza [g]	12,55
Laktoza [g]	9,41
Sód [mg]	1590,56
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	