

05.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba smażona (I,II,IV,V), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba smażona	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	30g
Bułka tarta	30g
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	150g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
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	
Jabłko	50g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
-	

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2113,50
Białko [g]	91,83
Tłuszcze [g]	64,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,25
Węglowodany ogółem [g]	313,48
Błonnik [g]	35,07
Glukoza [g]	8,92
Fruktoza [g]	15,19
Sacharoza [g]	13,79
Laktoza [g]	12,84
Sód [mg]	1614,67
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

