

10.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowanie), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Zupa grochowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno-jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka	80g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Szynka (I,VII), Sałatka jarzynowa (III,IV,VI,), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szynka	30g

Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	15g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2242,31
Białko [g]	91,93
Tłuszcze [g]	70,53
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,46
Węglowodany ogółem [g]	325,8
Błonnik [g]	34,38
Glukoza [g]	5,91
Fruktoza [g]	8,66
Sacharoza [g]	19,94
Laktoza [g]	11,45
Sód [mg]	1802,35
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 - kolacja + II kolacja

