

19.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Jajo kurze	70g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Ryba (smażenie) (I,IV,V), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól dodana [g]	1g
Ryba smażona	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	20g
Bułka tarta	30g
Sałatka z buraków i fasolki czerwonej	
Burak	80g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
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]	2107,43
Białko [g]	92,82
Tłuszcze [g]	65,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,37
Węglowodany ogółem [g]	306,96
Błonnik [g]	33,24
Glukoza [g]	7,70
Fruktoza [g]	15,70
Sacharoza [g]	17,02
Laktoza [g]	12,42
Sód [mg]	1559,25
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

