

20.04.2024r.	
<b>Dieta podstawowa</b>	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
<b>Makaron na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot	
<b>Zupa koperkowa z ryżem</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kurczak pieczony</b>	
Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	10g
<b>Sałatka z kapusty czerwonej</b>	
Kapusta czerwona	130g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa kminkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z ogórkiem (I)	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g

Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,43
Białko [g]	102,44
Tłuszcze [g]	68,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,26
Węglowodany ogółem [g]	284,16
Błonnik [g]	31,14
Glukoza [g]	6,48
Fruktoza [g]	5,67
Sacharoza [g]	6,01
Laktoza [g]	10,96
Sód [mg]	1994,93
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, ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	