

26.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w oleju	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Jajko w sosie musztardowym (gotowanie) (I,II,IV), Mizeria z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Jajko w sosie musztardowym	
Jaja kurze całe	110g
Musztarda	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mizeria z kefirem	
Ogórek	150g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Ser topiony (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	

Ser topiony	17,50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,14
Białko [g]	83,09
Tłuszcze [g]	61,28
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,49
Węglowodany ogółem [g]	325,56
Błonnik [g]	32,34
Glukoza [g]	7,79
Fruktoza [g]	14,37
Sacharoza [g]	12,85
Laktoza [g]	14,40
Sód [mg]	1838,29
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

