

29.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	
Jaja kurze całe	70g
Majonez	15g
Szczypiorek	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,II,IV), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	25g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Makaron czterojajeczny	120g
Margaryna mleczna	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Pietruszka, liście	2g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy chudy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g

Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2188,78
Białko [g]	88,83
Tłuszcze [g]	61,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,70
Węglowodany ogółem [g]	324,32
Błonnik [g]	28,44
Glukoza [g]	5,53
Fruktoza [g]	8,08
Sacharoza [g]	15,68
Laktoza [g]	12,67
Sód [mg]	1655,56
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

