

04.05.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Ryż (II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno-jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	20g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	10g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	20g
Ryż	
Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	20g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2090,30
Białko [g]	101,46
Tłuszcze [g]	65,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,60
Węglowodany ogółem [g]	287,17
Błonnik [g]	31,29
Glukoza [g]	4,29
Fruktoza [g]	4,80
Sacharoza [g]	15,15
Laktoza [g]	13,35
Sód [mg]	1785,15
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	