

14.05.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Pieczywo mieszane (I), Masło (II), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot.	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Olej rzepakowy	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Sałatka z ryżu, zielonego groszku i pora (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pieczywo razowe(I), Masło (II), Herbata z cytryną.	
<b>Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora</b>	
Ryż biały	60g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja:</b> Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2084,80
Białko [g]	90,52
Tłuszcze [g]	59,38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,78
Węglowodany ogółem [g]	310,92
Błonnik [g]	30,26
Glukoza [g]	3,85
Fruktoza [g]	4,27
Sacharoza [g]	21,99
Laktoza [g]	14,60
Sód [mg]	1488,22
Sól dodana [g]	2g
<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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</b>	
<b>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</b>	

Dieta podstawowa - obiad

