

17.05.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa 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
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet z jaj	
Jaja kurze całe	110g
Bułki wrocławskie	10g
Bułka tarta	20g
Olej rzepakowy	15g
Szczypiorek	2g
Surówka z kapusty czerwonej	
Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2215,94
Białko [g]	87,78
Tłuszcze [g]	75,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,13
Węglowodany ogółem [g]	311,16
Błonnik [g]	30,90
Glukoza [g]	7,84
Fruktoza [g]	11,17
Sacharoza [g]	13,67
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1576,83
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 - obiad

