

24.05.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku (I,II), Ser topiony (I,II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Ryba po grecku (smażenie) (I,II,III,V), Sałata zielona z kefirem (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	20g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna mleczna	5g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Sałata zielona z kefirem	
Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Jajko (gotowanie) (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Jaja kurze całe	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem</b>	
Kisiel w proszku	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2122,96
Białko [g]	96,53
Tłuszcze [g]	67,87
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,54
Węglowodany ogółem [g]	301,35
Błonnik [g]	31,60
Glukoza [g]	6,81
Fruktoza [g]	7,66
Sacharoza [g]	16,90
Laktoza [g]	12,10
Sód [mg]	1630,58
Sól dodana [g]	2,00
<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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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 - kolacja + II kolacja

