

| 03.06.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Makaron na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron | 25g |
| - | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Zraz drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), 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 |
| Zraz drobiowy | |
| Mięso z piersi kurczaka | 150g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Surówka z marchwi i jabłka | |
| Marchew | 100g |
| Jabłko | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Kasza jęczmienna | |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Jabłko | 50g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i konserwy rybnej | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w oleju | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |

| | |
|--|---------|
| - | |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I) | |
| Kanapka z ogórkiem | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2127,88 |
| Białko [g] | 101,89 |
| Tłuszcze [g] | 62,88 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,76 |
| Węglowodany ogółem [g] | 304,27 |
| Błonnik [g] | 34,83 |
| Glukoza [g] | 8,19 |
| Fruktoza [g] | 15,21 |
| Sacharoza [g] | 17,74 |
| Laktoza [g] | 12,64 |
| Sód [mg] | 1740,05 |
| 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

