

04.06.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	40g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,II,IV), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa jarzynowa 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
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka	150g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	5g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Leczo z cukinii, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka wieprzowa	50g
Leczo z cukinii	

Cukinia	150g
Marchew	30g
Ogórek kwaszony	50g
Papryka czerwona	30g
Cebula	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2116,88
Białko [g]	100,88
Tłuszcze [g]	60,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,44
Węglowodany ogółem [g]	305,08
Błonnik [g]	29,87
Glukoza [g]	9,08
Fruktoza [g]	14,57
Sacharoza [g]	10,66
Laktoza [g]	11,80
Sód [mg]	1824,65
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>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

