

06.06.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowanie), Sos koperkowy (I,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
Risotto mięsno-jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka	80g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Sałatka z makaronu z kurczakiem	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2332,88
Białko [g]	102,67
Tłuszcze [g]	71,44
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,36
Węglowodany ogółem [g]	330,47
Błonnik [g]	26,73
Glukoza [g]	4,08
Fruktoza [g]	4,47
Sacharoza [g]	12,46
Laktoza [g]	12,35
Sód [mg]	1546,02
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

