

12.06.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Wątróbka wieprzowa saute	
Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna	70g

Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	30g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kisiel z jabłkiem</b>	
<b>Kisiel z jabłkiem</b>	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2295,43
Białko [g]	87,40
Tłuszcze [g]	75,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,09
Węglowodany ogółem [g]	330,30
Błonnik [g]	31,83
Glukoza [g]	7,33
Fruktoza [g]	11,15
Sacharoza [g]	17,38
Laktoza [g]	15,52
Sód [mg]	1581,55
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 - obiad

