

26.06.2024r.	
<b>Dieta podstawowa</b>	
<b>Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Ogórek zielony , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
<b>Ryż na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
<b>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b>	
Jaja kurze całe	70g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Szczypiorek	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Stek z cebulką (smażenie) (I,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I),Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
<b>Krupnik</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
<b>Stek z cebulką</b>	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	140g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Marchew z groszkiem oprószana</b>	
Marchew	130g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego</b>	

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2221,28
Białko [g]	99,90
Tłuszcze [g]	76,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,26
Węglowodany ogółem [g]	299,87
Błonnik [g]	33,59
Glukoza [g]	6,53
Fruktoza [g]	7,78
Sacharoza [g]	9,83
Laktoza [g]	12,94
Sód [mg]	1609,89
Sól dodana [g]	3,00
<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 - śniadanie + II śniadanie

