

04.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Kiełbaska	65g
Surówka z pora	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g

Koperek zielony	5g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczyno razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2225,95
Białko [g]	104,29
Tłuszcze [g]	73,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,00
Węglowodany ogółem [g]	299,99
Błonnik [g]	29,41
Glukoza [g]	4,31
Fruktoza [g]	5,75
Sacharoza [g]	26,48
Laktoza [g]	13,40
Sód [mg]	1783,89
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

