

05.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta jajeczna ze szczypiorkiem	
Jaja kurze całe	70g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Szczypiorek	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (gotowanie) (I,II,IV), Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z serem	
Makaron	100g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	20g
Ser twarogowy	60g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Konserwa rybna (I,II,III,IV,V,,VI,VI), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Pomidor	30g
Olej rzepakowy	5g

Pieczyno razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 168,50
Białko [g]	79,55
Tłuszcze [g]	66,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,84
Węglowodany ogółem [g]	306,79
Błonnik [g]	23,77
Glukoza [g]	3,25
Fruktoza [g]	3,39
Sacharoza [g]	25,64
Laktoza [g]	12,86
Sód [mg]	1644,96
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

