

09.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	30g
Ser, gouda, tłusty	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (I,II,IV), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa grochowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Makaron czterojęczny	100g
Margaryna mleczna	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g

Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2152,51
Białko [g]	107,75
Tłuszcze [g]	57,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,49
Węglowodany ogółem [g]	315,72
Błonnik [g]	31,60
Glukoza [g]	5,85
Fruktoza [g]	6,01
Sacharoza [g]	6,05
Laktoza [g]	11,51
Sód [mg]	1862,21
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 - obiad

