

16.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	30g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka duszony z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sałatka z fasolki szparagowej i papryki	
Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	

Paprykarz szczeciński	
Paprykarz szczeciński	60g
-	
Ogórek kiszony	40g
Masto ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	30g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2057,20
Białko [g]	93,74
Tłuszcze [g]	70,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,68
Węglowodany ogółem [g]	275,62
Błonnik [g]	30,53
Glukoza [g]	4,92
Fruktoza [g]	4,72
Sacharoza [g]	9,67
Laktoza [g]	11,87
Sód [mg]	1982,95
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 - śniadanie

