

17.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (II,IV), Papryka, 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
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno- jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Makaron	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2228,60
Białko [g]	98,01
Tłuszcze [g]	75,11
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,28
Węglowodany ogółem [g]	303,16
Błonnik [g]	31,07
Glukoza [g]	4,57
Fruktoza [g]	5,18
Sacharoza [g]	16,17
Laktoza [g]	11,81
Sód [mg]	1962,06
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

