

05.08.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron na mleku	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper świeży	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III), Klops mięsny (zapiekanie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1gg
Klops mięsny	
Mięso drobiowe-gulaszowe	110g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2014,60
Białko [g]	100,92
Tłuszcze [g]	60,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,96
Węglowodany ogółem [g]	277,75
Błonnik [g]	31,46
Glukoza [g]	6,15
Fruktoza [g]	5,62
Sacharoza [g]	8,47
Laktoza [g]	14,19
Sód [mg]	1767,82
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</b>	
<b>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</b>	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

