

13.08.2024r.	
<b>Dieta podstawowa</b>	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
<b>Makaron na mleku</b>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
<b>Twaróg z rzodkiewką</b>	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
<b>Barszcz czerwony z ziemniakami</b>	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
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
<b>Risotto mięsno- jarzynowe</b>	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Ryż biały	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	5g
<b>Sos koperkowy</b>	
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,48
Białko [g]	87,10
Tłuszcze [g]	50,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,89
Węglowodany ogółem [g]	307,27
Błonnik [g]	31,49
Glukoza [g]	4,16
Fruktoza [g]	4,21
Sacharoza [g]	14,52
Laktoza [g]	12,67
Sód [mg]	1653,82
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

