

03.09.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (I,II,IV), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper świeży	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Surówka z pora, Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Surówka z pora	
Por	100g

Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	10g
Jabłko	20g
-	
Szynka z indyka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 081,01
Białko [g]	100,58
Tłuszcze [g]	59,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,79
Węglowodany ogółem [g]	299,61
Błonnik [g]	28,44
Glukoza [g]	4,43
Fruktoza [g]	5,20
Sacharoza [g]	7,40
Laktoza [g]	12,82
Sód [mg]	1 902,73
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

