

13.09.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna,perłowa	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (gotowanie) (I,II,IV), Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z serem	
Makaron	110g
Margaryna mleczna	15g
Cukier	25g
Ser twarogowy	70g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VI), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g

Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 110,60
Białko [g]	84,31
Tłuszcze [g]	51,50
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,16
Węglowodany ogółem [g]	322,02
Błonnik [g]	26,33
Glukoza [g]	3,66
Fruktoza [g]	3,41
Sacharoza [g]	30,19
Laktoza [g]	14,94
Sód [mg]	1521,42
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 - kolacja + II kolacja

