

23.09.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	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 pomidorowy (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 pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Dżem owocowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna, typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	30g
Jabłko	80g

Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cukier	5g
Cukier puder	5g
-	
Dżem owocowy	15g
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]	2 448,81
Białko [g]	95,25
Tłuszcze [g]	80,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,66
Węglowodany ogółem [g]	347,43
Błonnik [g]	26,24
Glukoza [g]	7,18
Fruktoza [g]	10,20
Sacharoza [g]	18,80
Laktoza [g]	14,89
Sód [mg]	1 413,40
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

