

26.09.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Ser topiony (II), Ogórek zielony, Powidło, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Ogórek zielony	50g
Powidło	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa grysikowa (I,III), Wątróbka wieprzowa saute (smażenie) (I), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	25g
Sól dodana [g]	1g
Wątróbka wieprzowa saute	
Wątroba wieprzowa	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Sól dodana [g]	1g
Kapusta biała zasmażana	
Kapusta biała	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Słonina	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g

Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2109,85
Białko [g]	92,92
Tłuszcze [g]	65,49
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,16
Węglowodany ogółem [g]	303,57
Błonnik [g]	33,48
Glukoza [g]	8,45
Fruktoza [g]	8,21
Sacharoza [g]	9,73
Laktoza [g]	10,84
Sód [mg]	1 862,05
Sól dodana [g]	3g
<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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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- obiad

