

04.10.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Jajko w sosie musztardowym (II,IV,VI), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	40g
Sól dodana [g]	1g
Jajko w sosie musztardowym	
Jaja kurze całe	50g
Musztarda	20g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka 45% tłuszczu z wit. A i D	30g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Pasta z ryby (I,II,III,IV,V,,VI,VI), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Śledź w sosie pomidorowym	50g

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2111,93
Białko [g]	78,79
Tłuszcze [g]	60,57
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,74
Węglowodany ogółem [g]	310,31
Błonnik [g]	32,56
Glukoza [g]	6,33
Fruktoza [g]	6,29
Sacharoza [g]	11,94
Laktoza [g]	13,60
Sód [mg]	1776,55
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 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 - kolacja + II koalcja

