

08.10.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Powidło, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Powidło	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	5g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
Surówka z pora	
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2233,08
Białko [g]	90,51
Tłuszcze [g]	52,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,16
Węglowodany ogółem [g]	302,35
Błonnik [g]	28,88
Glukoza [g]	10,82
Fruktoza [g]	11,74
Sacharoza [g]	14,05
Laktoza [g]	12,78
Sód [mg]	1523,77
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- obiad

