

10.10.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	
Ser żółty	40g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z cukinii i marchwi (II), Makaron (I,II), Kompot	
Zupa grochowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól dodana [g]	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z cukinii i marchwi	
Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Makaron	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki, średnio	100g

Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,VI,VII)	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2242,93
Białko [g]	98,92
Tłuszcze [g]	76,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,87
Węglowodany ogółem [g]	304,86
Błonnik [g]	36,41
Glukoza [g]	6,65
Fruktoza [g]	7,88
Sacharoza [g]	14,11
Laktoza [g]	9,88
Sód [mg]	1 937,10
Sól dodana [g]	3g
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa- śniadanie

