

15.10.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Jajko	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (duszenie) (I,IV), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa ogórkowa 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
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
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	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Paprykarz szczeciński (I,II,III,V,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Paprykarz szczeciński	60g
Pomidor	50g

-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 110,83
Białko [g]	97,59
Tłuszcze [g]	58,53
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,35
Węglowodany ogółem [g]	303,38
Błonnik [g]	27,23
Glukoza [g]	4,61
Fruktoza [g]	4,6
Sacharoza [g]	5,56
Laktoza [g]	13,38
Sód [mg]	1 999,40
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa- obiad

