

29.11.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (duszenie) (I), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
Wątróbka wieprzowa saute	
Wątroba wieprzowa	150g
Mąka pszenna	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z kapusty kiszonej	
Kapusta kwaszona	100g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Jogurt naturalny	20g

Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2158,41
Białko [g]	94,47
Tłuszcze [g]	70,38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,16
Węglowodany ogółem [g]	293,66
Błonnik [g]	28,54
Glukoza [g]	3,61
Fruktoza [g]	5,30
Sacharoza [g]	10,26
Laktoza [g]	13,60
Sód [mg]	1636,73
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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 - obiad

