

02.12.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I,IV), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g
Łazanki z mięsem	
Makaron czterojajeczny	100g
Kiełbasa toruńska	50g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Kapusta biała	200g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Marmolada, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna, typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	30g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cukier	5g

Cukier puder	5g
-	
Marmolada	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 401,81
Białko [g]	88,92
Tłuszcze [g]	72,68
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,10
Węglowodany ogółem [g]	360,68
Błonnik [g]	29,56
Glukoza [g]	10,2
Fruktoza [g]	12,32
Sacharoza [g]	19,20
Laktoza [g]	14,53
Sód [mg]	1 972,43
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 - śniadanie

