

10.12.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasztet z drobiu	
Pasztet z drobiu	40g
-	
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Klops mięsny	
Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	10g
Sałatka z buraków i fasoli czerwonej	
Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g

Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2107,28
Białko [g]	89,09
Tłuszcze [g]	71,34
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,45
Węglowodany ogółem [g]	290,28
Błonnik [g]	30,65
Glukoza [g]	4,58
Fruktoza [g]	5,68
Sacharoza [g]	13,00
Laktoza [g]	13,29
Sód [mg]	1772,10
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

