

31.12.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta z sera żółtego, jaj i ogórka konserwowego (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta z sera żółtego, jaj i ogórka konserwowego	
Jaja kurze całe	30g
Ser, gouda, tłusty	40g
Ogórki, konserwowe	15g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	35g
Sól dodana [g]	1g
Klops wieprzowy	
Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	10g
Surówka z kapusty pekińskiej	
Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2137,56
Białko [g]	98,59
Tłuszcze [g]	72,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,08
Węglowodany ogółem [g]	267,39
Błonnik [g]	29,15
Glukoza [g]	4,41
Fruktoza [g]	5,11
Sacharoza [g]	8,15
Laktoza [g]	11,68
Sód [mg]	1963,11
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- śniadanie

