

03.01.2025r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, 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	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba smażona panierowana (I,II,IV), Kapusta kiszona zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba smażona panierowana	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Kapusta kiszona zasmażana	
Kapusta kwaszona	110g
Mąka pszenna	5g
Koncentrat pomidorowy	5g
Słonina	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Jajko w sosie tatarskim (II,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	

Jaja kurze całe	50g
Majonez	10g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek konserwowy	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z marmoladą (I)</b>	
<b>Kanapka z marmoladą</b>	
Marmolada	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2193,16
Białko [g]	93,86
Tłuszcze [g]	72,08
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,77
Węglowodany ogółem [g]	305,19
Błonnik [g]	29,38
Glukoza [g]	6,83
Fruktoza [g]	8,63
Sacharoza [g]	13,04
Laktoza [g]	13,60
Sód [mg]	1920,93
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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - śniadanie

