

04.01.2025r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Paszтет z drobiu	30g
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Żurek z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (gotowanie) (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II,IV), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia	10g
Boczek wędzony	5g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno- jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek konserwowy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sól dodana [g]	1g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g
Makaron	
Makaron	80g
Margaryna mleczna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g

Koperek świeży	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 132,28
Białko [g]	90,18
Tłuszcze [g]	66,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,40
Węglowodany ogółem [g]	305,45
Błonnik [g]	31,44
Glukoza [g]	4,87
Fruktoza [g]	5,35
Sacharoza [g]	9,10
Laktoza [g]	12,07
Sód [mg]	1949,12
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	