

08.01.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Twaróg z rzodkiewką	
Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka czerwona	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno-jarzynowe (duszenie) (I,II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kiszony	40g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno-jarzynowe	
Mięso drobiowe-gulaszowe	120g
Ryż biały	120g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	40g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy	40g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Szyńka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Szyńka z indyka	40g
Surówka z pora	
Por	50g

Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2104,88
Białko [g]	96,81
Tłuszcze [g]	54,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,51
Węglowodany ogółem [g]	329,11
Błonnik [g]	28,51
Glukoza [g]	5,81
Fruktoza [g]	7,01
Sacharoza [g]	18,23
Laktoza [g]	12,55
Sód [mg]	1959,95
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

