

24.01.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV) Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
Surówka z pora	
Por	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Olej rzepakowy	5g
Jabłko	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Ryba smażona panierowana (I,II,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ogórkowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	40g
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
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	130g
Groszek konserwowy	20g
Mąka pszenna	5g
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 koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2240,93
Białko [g]	92,58
Tłuszcze [g]	72,07
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,09
Węglowodany ogółem [g]	327,61
Błonnik [g]	37,14
Glukoza [g]	9,37
Fruktoza [g]	15,00
Sacharoza [g]	14,18
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1894,65
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

