

| 04.03.2025r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kukurydzianka na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| - | |
| Jajko | 50g |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, 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 | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kurczak pieczony | |
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Sałatka z kapusty czerwonej | |
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Twaróg z rzodkiewką | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Rzodkiewka | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |

| | |
|--|----------|
| Sałata zielona | 15g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką (I) | |
| Kanapka z papryką | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5 |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 112,31 |
| Białko [g] | 108,99 |
| Tłuszcze [g] | 69,97 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 266,78 |
| Błonnik [g] | 31,62 |
| Glukoza [g] | 7,49 |
| Fruktoza [g] | 5,94 |
| Sacharoza [g] | 6,3 |
| Laktoza [g] | 13,80 |
| Sód [mg] | 1 528,06 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia. | |
| 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

