

21.03.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Ryba smażona panierowana (I,II,IV), Surówka z kiszanej kapusty, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba smażona panierowana	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
Surówka z kapusty kiszanej	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	

Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
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]	2330,66
Białko [g]	95,48
Tłuszcze [g]	80,19
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,73
Węglowodany ogółem [g]	318,89
Błonnik [g]	31,36
Glukoza [g]	3,92
Fruktoza [g]	5,73
Sacharoza [g]	19,50
Laktoza [g]	13,36
Sód [mg]	1993,58
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

