

11.04.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna,perłowa	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18 % tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Kalafior	30g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna mleczna	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
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 (IV,VI), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	

Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
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	5g
Pieczyno razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczyno razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 153,23
Białko [g]	90,31
Tłuszcze [g]	72,40
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,42
Węglowodany ogółem [g]	298,81
Błonnik [g]	32,42
Glukoza [g]	4,02
Fruktoza [g]	3,66
Sacharoza [g]	9,76
Laktoza [g]	14,34
Sód [mg]	1894,27
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki	

Dieta podstawowa- kolacja

