

16.04.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Szynka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Szynka z indyka	40g
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 pomidorowa z ryżem (I,II,III), Klops mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z pora i kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Klops mięsny	
Wieprzowina, łopatka	140g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g
Surówka z pora i kapusty pekińskiej	
Por	70g
Kapusta pekińska	50g
Jabłko	30g
Olej rzepakowy	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Ser topiony (II), Marmolada, Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	

-	
Ser topiony	17,5g
Marmolada	15g
Pomidor	50g
-	
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	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2106,55
Białko [g]	90,04
Tłuszcze [g]	70,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,36
Węglowodany ogółem [g]	293,13
Błonnik [g]	31,56
Glukoza [g]	8,20
Fruktoza [g]	9,08
Sacharoza [g]	9,78
Laktoza [g]	11,37
Sód [mg]	1749,88
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

