

18.04.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I), Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot	
Zupa ogórkowa z ziemniakami	
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
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Kotlet z jaj	
Jaja kurze całe	110g
Bułki wrocławskie	10g
Bułka tarta	20g
Olej rzepakowy	15g
Szczypiorek	2g
Marchew z groszkiem oprószana	
Marchew	130g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Mąka pszenna, typ 500	20g
Margaryna mleczna	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,V,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paprykarz szczeciński	
Paprykarz szczeciński	60g

Koncentrat pomidorowy	5g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2201,08
Białko [g]	85,15
Tłuszcze [g]	75,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,58
Węglowodany ogółem [g]	308,90
Błonnik [g]	33,00
Glukoza [g]	6,47
Fruktoza [g]	8,14
Sacharoza [g]	10,86
Laktoza [g]	13,22
Sód [mg]	1978,27
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 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

