

21.05.2025r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasta z boczku i jaj	
Jaja kurze całe	75g
Boczek wędzony bez kości	20g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezajeczny	40g
Sól dodana [g]	1g
Wątróbka wieprzowa saute	
Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z ogórka konserwowego	
Ogórki, konserwowe	70g
Kapusta biała	20g
Marchew	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2174,54
Białko [g]	95,56
Tłuszcze [g]	70,29
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,37
Węglowodany ogółem [g]	311,93
Błonnik [g]	29,98
Glukoza [g]	7,52
Fruktoza [g]	12,62
Sacharoza [g]	13,31
Laktoza [g]	12,96
Sód [mg]	1931,11
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- obiad

