

28.10.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Kurczak pieczony, Surówka sezonowa, Makaron (I,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
Kurczak pieczony	
Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	10g
Sól dodana [g]	1g
Surówka sezonowa	
Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	10g
Makaron	
Makaron czterojęczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Grysik na mleku z cynamonem (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Grysik na mleku z cynamonem	
Kasza manna	60g
Margaryna mleczna	5g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cynamon	3g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
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]	2 319,56
Białko [g]	118,88
Tłuszcze [g]	74,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,75
Węglowodany ogółem [g]	302,02
Błonnik [g]	25,70
Glukoza [g]	5,57
Fruktoza [g]	6,21
Sacharoza [g]	5,60
Laktoza [g]	15,22
Sód [mg]	1 972,18
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanina 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

