

03.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Parówka wieprzowa	50g
Papryka	30g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,III,IV), Stek z cebulką (smażony) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g

Stek z cebulką

Mięso wieprzowe	80g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10ml
Mąka pszenna	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5ml

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki	100
Marchew	100
Pietruszka, korzeń	25
Seler	25
Ogórki, konserwowe	10
Groszek zielony	15

Jabłko	20
Majonez	5
Musztarda	5
Pietruszka zielona	2
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt owocowy (II)	
Jogurt owocowy	
Jogurt owocowy	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2015,13
Białko [g]	80,41
Tłuszcze [g]	66,15
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,29
Węglowodany ogółem [g]	302,53
Błonnik [g]	39,43
Glukoza [g]	8,54
Fruktoza [g]	8,90
Sacharoza [g]	16,65
Laktoza [g]	5,71
Sód [mg]	1996,50
Sól dodana [g]	2g
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	