

09.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko 50 (IV), Paszтет pieczony(I, VII), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Paszтет pieczony	60g
Jajko	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Łazanki z mięsem i kapustą (I,I,V), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20ml
Sól	1g

Łazanki z mięsem i kapusta

Makaron czterojęczny	100g
Kiełbasa toruńska	50g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Kapusta biała	200g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sałata zielona z kefirem

Sałata	15
Kefir 2%tłuszczu	10

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I, VII), Ketchup (I, III) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa żywiecka	40g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)

Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2454,25
Białko [g]	98,91
Tłuszcze [g]	83,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	29,05
Węglowodany ogółem [g]	341,70
Błonnik [g]	32,08
Glukoza [g]	6,82
Fruktoza [g]	6,23
Sacharoza [g]	8,62
Laktoza [g]	11,49
Sód [mg]	2559,84
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	