

13.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200ml
Kasza manna	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

-

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Kiełbasa z rusztu (smażona) (I,VII), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Kiełbasa z rusztu

Kiełbasa toruńska	100g
Cebula	20g
Smalec	10g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5ml

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Racuchy z jabłkami (smażone) (I,II,IV), Śliwki, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Racuchy z jabłkami

Mąka pszenna	70g
--------------	-----

Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	30ml
Jabłko	80g
Drożdże	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50ml
-	
Śliwki	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2426,93
Białko [g]	86,64
Tłuszcze [g]	95,52
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,39
Węglowodany ogółem [g]	317,87
Błonnik [g]	30,26
Glukoza [g]	10,12
Fruktoza [g]	13,50
Sacharoza [g]	11,43
Laktoza [g]	14,69
Sód [mg]	1954,95
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 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 - kolacja + II kolacja

