

16.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II, IV), Pomidor , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy chudy	50g
Jaja	25g
Ser żółty	5g
Koncentrat pomid.	5g
Pietrusza zielona	5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III),Befszyk z cebulką (I,II,V), Sałata zielona z sosem vinegret (VI), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Befszyk z cebulką

Wieprzowina, schab b/k	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól	1g

Sałata zielona z sosem vinegret

Sałata	50g
Olej rzepakowy	20g
Musztarda	10g

Ziemniaki z koperkiem

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

Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Grysik na mleku (I,II), Szynka gotowana (I, VII) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Szynka gotowana	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I, II)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2066,06
Białko [g]	91,04
Tłuszcze [g]	82,48
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,66
Węglowodany ogółem [g]	281,05
Błonnik [g]	22,65
Glukoza [g]	3,49
Fruktoza [g]	3,75
Sacharoza [g]	32,47
Laktoza [g]	14,98
Sód [mg]	1464,95
Sól dodana [g]	3,00
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	