

19.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko gotowane (IV), Krem chrzanowy ze śmietaną (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

-

Jajko	50g
-------	-----

Krem chrzanowy ze śmietaną

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

-

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20ml
Mąka pszenna	30g
Jajko	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20ml
Koper ogrodowy	15g
Sól	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Jogurt naturalny	5g

Ziemniaki

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

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i kukurydzy (IV,VI), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z ryżu, groszku zielonego i kukurydzy	
Ryż biały	40g
Groszek zielony	20g
Kukurydza	20g
Majonez	15g
-	
Kiełbasa kminkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem i pietruszką zieloną (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem i pietruszką zieloną	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,50
Białko [g]	90,50
Tłuszcze [g]	66,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,03
Węglowodany ogółem [g]	306,27
Błonnik [g]	33,68
Glukoza [g]	5,10
Fruktoza [g]	5,47
Sacharoza [g]	11,85
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1967,51
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

