

24.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta jajeczna (IV,VI), Pomidor, Pieczywo mieszane(I), Masło (II), Herbata z cytryną.

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Pasta jajeczna

Jaja kurze całe	70g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Szczypiorek	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (I,II,IV), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g
Sól	1g

Makaron z serem

Makaron czterojajeczny	70g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	5g
Ser twarogowy	60g

Kompot

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

Kolacja Wigilijna: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Ryba smażona- panierowana (I,IV), Surówka z kiszanej kapusty, Ziemniaki z koperkiem(II), kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g
Burak	100g

Ryba smażona- panierowana

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
Jaja kurze całe	10g

Bułka tarta	30g
Surówka z kiszonej kapusty	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
Kompot b/c	
Mieszanka owocowa	15g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2251,33
Białko [g]	91,80
Tłuszcze [g]	76,00
Węglowodany ogółem [g]	287,8
Błonnik [g]	23,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,03
Glukoza [g]	3,16
Fruktoza [g]	3,27
Sacharoza [g]	14,57
Laktoza [g]	13,68
Sód [mg]	1596,39
Sól dodana [g]	2
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	