

31.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Sałatka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Por	100g
Jogurt naturalny, 2%tł.	20g
Jabłko	20g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Krupnik (I,II,III,IV), Sznycel wieprzowy (smażony) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej , Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny 2% tł.	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Sznycel wieprzowy

Wieprzowina- łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem, jabłko

Twaróg chudy	50g
Koperek	5g
Jabłko	150g
Pieczywo razowe	100g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z jajkiem i papryką (I,IV)	
Kanapka z jajkiem i papryką	
Jajko	20g
Pietruszka	5g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
Pieczywo razowe	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2173,96
Białko [g]	82,56
Tłuszcze [g]	67,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,09
Węglowodany ogółem [g]	306,78
Błonnik [g]	35,43
Glukoza [g]	9,95
Fruktoza [g]	16,71
Sacharoza [g]	19,18
Laktoza [g]	8,50
Sód [mg]	1870,21
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 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	