

06.01.2024r.

Dieta podstawowa

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

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	30g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,IV),Sznycel (smażenie) (I,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II),Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	30g
Sól dodana [g]	1g

Sznycel

Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	15g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
----------------------------	-----

Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej , Masło (II), Pieczywo razowe (I), He

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g

Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt z musli (II, VII, VIII, IX)	
Jogurt z musli	
Płatki owsiane	20g
Płatki kukurydziane	20g
Rodzyнки, suszone	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2025,26
Białko [g]	86,5
Tłuszcze [g]	70,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,78
Węglowodany ogółem [g]	277,16
Błonnik [g]	28,3
Glukoza [g]	3,88
Fruktoza [g]	3,76
Sacharoza [g]	10,16
Laktoza [g]	8,72
Sód [mg]	1929,11
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.	
W cenie składu 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	

