

14.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa szynkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III),Sznyceł mięsny (I,I,V), Buraczki zasmażane (I,II),Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g

Sznyceł mięsny

Wieprzowina- łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g
Sól	1g

Buraczki zasmażane

Burak	150g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Margaryna mleczna	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

Kompot

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

Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (I, IV, VII), Sałata zielona , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Jajko	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Jogurt naturalny	10g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki konserwowe	30g
Groszek zielony	20g

Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	-
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2019,00
Białko [g]	82,07
Tłuszcze [g]	66,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,06
Węglowodany ogółem [g]	245,31
Błonnik [g]	26,61
Glukoza [g]	3,52
Fruktoza [g]	3,56
Sacharoza [g]	17,28
Laktoza [g]	9,58
Sód [mg]	1840,92
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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	