

19.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Ser topiony (I,II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ser topiony	17,5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Ryba po grecku (I,II,III,V), Marchew z groszkiem (I), Ziemniaki (II), Kompot

Zupa ogórkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna mleczna	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Marchew z groszkiem

Marchew	130g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Jajo gotowane (IV), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Serek homogenizowany (II)	
Serek homogenizowany	140g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2146,55
Białko [g]	101,10
Tłuszcze [g]	64,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,46
Węglowodany ogółem [g]	307,47
Błonnik [g]	34,84
Glukoza [g]	6,89
Fruktoza [g]	7,94
Sacharoza [g]	26,14
Laktoza [g]	15,43
Sód [mg]	1934,68
Sól dodana [g]	2,00
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 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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa kolacja + II kolacja

