

28.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

| | |
|----------------------------|------|
| Ser twarogowy | 50g |
| Wędlina chuda | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Gruszka | 130g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Krupnik (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z warzywami (II), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

| | |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 35g |
| Sól | 1g |

Filet z kurczaka duszony z warzywami

| | |
|------------------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 110g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Sól | 1g |

Sałatka kapusty czerwonej

| | |
|--------------------|------|
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki, średnio | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper zielony | 10g |
| Sól | 1g |

Kompot

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

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

| | |
|------------------------------------|-----|
| Jaja kurze całe | 50g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |

| | |
|--|---------|
| Musztarda | 10g |
| Cebula | 5g |
| Ogórki, konserwowe | 30g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 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] | 2000,53 |
| Białko [g] | 90,97 |
| Tłuszcze [g] | 66,89 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,05 |
| Węglowodany ogółem [g] | 272,90 |
| Błonnik [g] | 32,13 |
| Glukoza [g] | 8,16 |
| Fruktoza [g] | 12,42 |
| Sacharoza [g] | 14,10 |
| Laktoza [g] | 12,45 |
| Sód [mg] | 1668,48 |
| 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 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 | |