

03.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser żółty (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Ser żółty 40g

Ogórek zielony 40g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II, III),Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Mąka żytnia, typ 720 10g

Boczek wędzony bez kości 5g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól 1g

Zraz drobiowy

Mięso z piersi kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Olej rzepakowy 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir	5g
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2072,65
Białko [g]	87,68
Tłuszcze [g]	66,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,99
Węglowodany ogółem [g]	296,14
Błonnik [g]	32,37
Glukoza [g]	5,35
Fruktoza [g]	5,96
Sacharoza [g]	9,10
Laktoza [g]	10,69
Sód [mg]	1947,29
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	