

12.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

-

Paszтет z drobiu	40g
------------------	-----

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty białej (IV,VI), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Kurczak pieczony

Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	5g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Majonez	10g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g

Ziemniaki z koperkiem

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

Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	5g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2274,45
Białko [g]	99,67
Tłuszcze [g]	73,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,91
Węglowodany ogółem [g]	318,04
Błonnik [g]	33,36
Glukoza [g]	9,59
Fruktoza [g]	14,04
Sacharoza [g]	15,34
Laktoza [g]	13,90
Sód [mg]	1453,55
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - kolacja

