

17.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny z pietruszką zieloną (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

-

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

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowane), Sos pomidorowy (I,II), Kompot

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	150g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól	1g

Risotto mięsno-jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka	80g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

Kompot

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

Kolacja: Paszтет pieczony (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Paszтет pieczony

Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g

Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	5g
Smalec	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2395,43
Białko [g]	102,09
Tłuszcze [g]	62,43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,60
Węglowodany ogółem [g]	309,76
Błonnik [g]	31,58
Glukoza [g]	6,95
Fruktoza [g]	12,35
Sacharoza [g]	9,91
Laktoza [g]	15,88
Sód [mg]	1518,85
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	