

24.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Jajko kurze całe	50g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Kurczak pieczony, Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól	1g

Kurczak pieczony

Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szyńka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g

Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2205,78
Białko [g]	102,41
Tłuszcze [g]	75,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,69
Węglowodany ogółem [g]	292,01
Błonnik [g]	32,22
Glukoza [g]	6,82
Fruktoza [g]	8,30
Sacharoza [g]	19,27
Laktoza [g]	11,10
Sód [mg]	1769,90
Sól dodana [g]	2g
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	