

25.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	30g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,IV),Kotlet schabowy (smażenie) (I,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II),Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	30g
Sól dodana [g]	1g

Kotlet schabowy

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	15g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
----------------------------	-----

Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (I,II,III,IV,V,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i konserwy rybnej

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g

-

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g

II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,69
Białko [g]	86,33
Tłuszcze [g]	56,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,57
Węglowodany ogółem [g]	276,62
Błonnik [g]	27,62
Glukoza [g]	5,81
Fruktoza [g]	6,78
Sacharoza [g]	8,85
Laktoza [g]	4,20
Sód [mg]	1972,17
Sól dodana [g]	2
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	