

02.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Pieczeń wieprzowa (duszenie) (I,II), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Koper świeży	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Pieczeń wieprzowa

Wieprzowina, łopatka	100g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV,VI), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z makaronu z kurczakiem

Makaron	80g
---------	-----

Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez	10g
-	
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2348,38
Białko [g]	100,79
Tłuszcze [g]	72,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,90
Węglowodany ogółem [g]	338,14
Błonnik [g]	29,64
Glukoza [g]	9,31
Fruktoza [g]	8,13
Sacharoza [g]	6,92
Laktoza [g]	20,44
Sód [mg]	1527,00
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	