

05.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV,VI), Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Jaja kurze całe	70g
Majonez	15g
Szczypiorek	2g

-

Gruszka	130g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I, IV), Sos koperkowy (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	200g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól	1g

Makaron z mięsem

Mięso z piersi kurczaka	80g
Makaron	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Marchew	10g
Pietruszka korzeń	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sos koperkowy

Koper świeży	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa żywiecka	40g
Ogórek świeży	50g
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]	2161,45
Białko [g]	100,22
Tłuszcze [g]	59,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,82
Węglowodany ogółem [g]	319,97
Błonnik [g]	29,78
Glukoza [g]	4,37
Fruktoza [g]	9,87
Sacharoza [g]	8,22
Laktoza [g]	18,04
Sód [mg]	1583,56
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	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

