

13.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I, VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

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

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Wątróbka wieprzowa saute

Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	30g
Jabłko	10g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki

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

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Twaróg z koperkiem(II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy chudy	50g
Koperek zielony	5g

Jabłko	150g
--------	------

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]	2 081,70
Białko [g]	92,53
Tłuszcze [g]	67,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,93
Węglowodany ogółem [g]	290,67
Błonnik [g]	28,72
Glukoza [g]	7,65
Fruktoza [g]	14,89
Sacharoza [g]	12,46
Laktoza [g]	22,08
Sód [mg]	1508,67
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

