

| 16.03.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Ryż na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| Twaróg z pietruszką zieloną | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna zwykła | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot | |
| Zupa grochowa z ziemniakami | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Groch, nasiona suche | 20g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Potrawka mięsno-jarzynowa | |
| Mięso z piersi kurczaka | 110g |
| Fasolka szparagowa | 10g |
| Groszek zielony | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Marchew | 10g |
| Pietruszka, korzeń | 5g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Mąka pszenna | 5g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Surówka wielowarzywna | |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy | 30g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Kasza jęczmienna | |
| Kasza jęczmienna | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---------|
| Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV,VI), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Sałatka z makaronu i kurczaka | |
| Makaron | 60g |
| Mięso z piersi kurczaka | 50g |
| Papryka czerwona | 30g |
| Majonez | 10g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII) | |
| Kanapka z pasztetem | |
| Pasztet z drobiu | 30g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2205,03 |
| Białko [g] | 103,44 |
| Tłuszcze [g] | 62,46 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,89 |
| Węglowodany ogółem [g] | 322,25 |
| Błonnik [g] | 35,25 |
| Glukoza [g] | 5,41 |
| Fruktoza [g] | 5,76 |
| Sacharoza [g] | 9,32 |
| Laktoza [g] | 11,63 |
| Sód [mg] | 1415,15 |
| 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. lubin, XI.dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |