

17.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Kiełbasa żywiecka	40g
-------------------	-----

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir	10g
-------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka pszenna	50g
---------------	-----

Herbata	1g
---------	----

Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Cebula	10g
--------	-----

Kapusta włoska	10g
----------------	-----

Makaron bezjajeczny	40g
---------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kotlet z piersi kurczaka

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
------------------------------------	------

Bułka tarta	20g
-------------	-----

Jaja kurze całe	20g
-----------------	-----

Olej rzepakowy	20g
----------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
------------------	------

Ogórki, konserwowe	30g
--------------------	-----

Jabłko	50g
--------	-----

Majonez domowy z olejem rzepakowym	25g
------------------------------------	-----

Koper ogrodowy	2g
----------------	----

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki, średnio	400g
--------------------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper zielony	10g
---------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Papryka, 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
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczewo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	15g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2129,84
Białko [g]	98,38
Tłuszcze [g]	70,31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,16
Węglowodany ogółem [g]	290,03
Błonnik [g]	31,87
Glukoza [g]	8,58
Fruktoza [g]	8,78
Sacharoza [g]	19,51
Laktoza [g]	3,33
Sód [mg]	1752,40
Sól dodana [g]	3,00
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	