

24.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII) Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Parówka wieprzowa	50g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiew	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Sznycel (smażenie) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej,, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g

Sznycel

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	5g
Bułka tarta	20g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VI), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	10g
Cebula	10g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,88
Białko [g]	80,72
Tłuszcze [g]	67,09
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,41
Węglowodany ogółem [g]	285,66
Błonnik [g]	34,51
Glukoza [g]	6,17
Fruktoza [g]	6,51
Sacharoza [g]	10,65
Laktoza [g]	2,75
Sód [mg]	1970,73
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	