

28.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Serek Danio (II)	
Serek Danio	140g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2131,23
Białko [g]	110,39
Tłuszcze [g]	69,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,54
Węglowodany ogółem [g]	279,56
Błonnik [g]	28,47
Glukoza [g]	5,75
Fruktoza [g]	4,51
Sacharoza [g]	22,58
Laktoza [g]	18,17
Sód [mg]	1746,75
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

