

30.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz drobiowy

Mięso drobiowe z kurczaka	110g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g

Surówka wielowarzywna

Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koperek świeży	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Kisiel owocowy

Kisiel owocowy

Kisiel owocowy	20g
----------------	-----

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2115,70
Białko [g]	84,33
Tłuszcze [g]	68,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,47
Węglowodany ogółem [g]	305,23
Błonnik [g]	31,41
Glukoza [g]	4,61
Fruktoza [g]	4,69
Sacharoza [g]	21,84
Laktoza [g]	12,00
Sód [mg]	1585,22
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