

31.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Jajko gotowane (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Jajko	50g
-------	-----

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
--------	-----

Kefir	5g
-------	----

-

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

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

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (I,III,IV), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli 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	25g
---------------------	-----

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

Kotlet z piersi kurczaka

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

Bułka tarta	20g
-------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	5g
-----------------------	----

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak	80g
-------	-----

Fasolka flageolet, konserwowa	20g
-------------------------------	-----

Jabłko	40g
--------	-----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
-----------	------

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

Koper świeży	10g
--------------	-----

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

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki, średnio	100g
--------------------	------

Marchew	100g
---------	------

Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir, 2% tłuszczu	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2125,78
Białko [g]	98,00
Tłuszcze [g]	68,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,66
Węglowodany ogółem [g]	294,77
Błonnik [g]	36,00
Glukoza [g]	5,83
Fruktoza [g]	7,69
Sacharoza [g]	19,09
Laktoza [g]	9,47
Sód [mg]	1929,80
Sól dodana [g]	2g
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	