

07.04.2024r.

Dieta podstawowa

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

-

Kiełbasa szynkowa	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: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Marchew	30g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	25g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	10g
------------------	-----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	15g
-----------------------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
----------------------------	-----

Makaron bezjajeczny	30g
---------------------	-----

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

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

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

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

Marchew	30g
---------	-----

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

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

Jogurt naturalny	20g
------------------	-----

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

Surówka z kapusty czerwonej

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

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

Jabłko	50g
--------	-----

Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
------------------------------------	-----

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), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir, 2% tłuszczu	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2045,79
Białko [g]	103,11
Tłuszcze [g]	68,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,86
Węglowodany ogółem [g]	267,88
Błonnik [g]	31,97
Glukoza [g]	8,68
Fruktoza [g]	8,75
Sacharoza [g]	12,41
Laktoza [g]	12,87
Sód [mg]	1774,92
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 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	