

21.04.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka sezonowa, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz drobiowy

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	15g

Kasza jęczmienna

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

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

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

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki	200g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	5g
Musztarda	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka wieprzowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kefir (II)	
Kefir	
Kefir	200g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2170,74
Białko [g]	88,72
Tłuszcze [g]	73,87
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,11
Węglowodany ogółem [g]	305,14
Błonnik [g]	35,42
Glukoza [g]	6,71
Fruktoza [g]	7,49
Sacharoza [g]	12,50
Laktoza [g]	10,64
Sód [mg]	1908,36
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	