

24.04.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Ser żółty	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowanie), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól	1g

Risotto mięsno-jarzynowe

Mięso drobiowe - gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sos koperkowy

Koper świeży	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Pasta z ryby gotowanej (V), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną

Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,28
Białko [g]	94,63
Tłuszcze [g]	70,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,46
Węglowodany ogółem [g]	290,74
Błonnik [g]	27,71
Glukoza [g]	4,44
Fruktoza [g]	6,26
Sacharoza [g]	13,06
Laktoza [g]	10,52
Sód [mg]	1733,85
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

