

11.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Kiełbasa kminkowa	40g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot

Zupa ogórkowa 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
Ogórek kwaszony	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Kompot

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

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

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki, średnio	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g

Ser żółty	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g

Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 111,13
Białko [g]	86,92
Tłuszcze [g]	61,48
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,17
Węglowodany ogółem [g]	316,09
Błonnik [g]	29,73
Glukoza [g]	5,21
Fruktoza [g]	6,62
Sacharoza [g]	17,23
Laktoza [g]	10,63
Sód [mg]	1979,97
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	