

25.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	50g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II, III),Zraz drobiowy (duszenie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz drobiowy

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	30g
Olej rzepakowy	15g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2139,93
Białko [g]	89,67
Tłuszcze [g]	62,05
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,78
Węglowodany ogółem [g]	317,13
Błonnik [g]	35,50
Glukoza [g]	8,12
Fruktoza [g]	13,63
Sacharoza [g]	11,34
Laktoza [g]	12,36
Sód [mg]	1642,87
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	