

26.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kiełbaska wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III) , Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Kiełbaska wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Pieczarka uprawna, świeża	60g
Makaron bezjajeczny	40g
Cebula	15g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	25g
Jogurt naturalny	20g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	10g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,76
Białko [g]	98,65
Tłuszcze [g]	68,98
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,14
Węglowodany ogółem [g]	274,78
Błonnik [g]	33,81
Glukoza [g]	7,00
Fruktoza [g]	6,66
Sacharoza [g]	11,33
Laktoza [g]	4,20
Sód [mg]	1972,53
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	