

08.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Kiełbasa żywiecka 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Fasola biała, nasiona suche 40g

Boczek wędzony bez kości 10g

Sól dodana [g] 1g

Potrawka mięsno-jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 5g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Sól dodana [g] 1g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 10g

Olej rzepakowy 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Koperek zielony	2g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2094,46
Białko [g]	99,07
Tłuszcze [g]	58,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,67
Węglowodany ogółem [g]	312,24
Błonnik [g]	40,71
Glukoza [g]	5,07
Fruktoza [g]	5,26
Sacharoza [g]	10,84
Laktoza [g]	12,20
Sód [mg]	1656,41
Sól dodana [g]	3g
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

