

09.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	30g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Befszyk z cebulką (smażenie) (I,II,IV), Kapusta kiszona zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	40g
Sól	1g

Befszyk z cebulką

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Kapusta kiszona zasmażana

Kapusta kwaszona	100g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Słonina	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VI), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Jajko w sosie tatarskim

Jaja kurze całe	50g
Majonez	10g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	10g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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]	2113,23
Białko [g]	92,33
Tłuszcze [g]	64,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,37
Węglowodany ogółem [g]	281,91
Błonnik [g]	26,08
Glukoza [g]	3,78
Fruktoza [g]	3,91
Sacharoza [g]	9,55
Laktoza [g]	4,20
Sód [mg]	1992,90
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	