

20.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Ser topiony (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Sałata zielona z sosem vinegret (VI), Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	10g

Sałata zielona z sosem vinegret

Sałata zielona	50g
Olej rzepakowy	10g
Musztarda	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Grapefruit, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa żywiecka	60g
Grapefruit	150g
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]	2111,80
Białko [g]	87,96
Tłuszcze [g]	63,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,34
Węglowodany ogółem [g]	312,96
Błonnik [g]	35,11
Glukoza [g]	6,60
Fruktoza [g]	6,68
Sacharoza [g]	11,44
Laktoza [g]	10,02
Sód [mg]	1789,90
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

