

01.07.2024r.

Dieta podstawowa

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

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

-

Ser topiony 17,5g

Papryka 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II), 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

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

Margaryna mleczna 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Surówka wielowarzywna

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Makaron

Makaron czterojeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora

Ryż biały	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Kiełbasa żywiecka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Kisiel z jabłkiem

Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2111,00
Białko [g]	85,08
Tłuszcze [g]	61,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	316,57
Błonnik [g]	31,60
Glukoza [g]	5,62
Fruktoza [g]	7,01
Sacharoza [g]	16,77
Laktoza [g]	10,42
Sód [mg]	1731,72
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

