

06.07.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Rzodkiewka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowanie), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno-jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka	150g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Kompot

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

Kolacja: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Ser żółty	40g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 180,10
Białko [g]	102,75
Tłuszcze [g]	68,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,38
Węglowodany ogółem [g]	299,81
Błonnik [g]	27,45
Glukoza [g]	3,00
Fruktoza [g]	2,61
Sacharoza [g]	11,59
Laktoza [g]	11,89
Sód [mg]	1929,24
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	