

| 20.07.2024r. | |
|---|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kukurydzianka na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| - | |
| Kiełbaska | 65g |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Pieczeń wieprzowa (duszenie) (I,II), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Zupa ogórkowa z ryżem | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 20g |
| Ryż biały | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Pieczeń wieprzowa | |
| Wieprzowina, łopatka | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Cebula | 5g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Ćwikła z jabłkiem | |
| Burak | 150g |
| Jabłko | 40g |
| Ziemniaki | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Kiełbaska żywiecka (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbaska żywiecka | 40g |
| Papryka | 50g |

| | |
|--|---------|
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| 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] | 2063,80 |
| Białko [g] | 98,52 |
| Tłuszcze [g] | 63,20 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,66 |
| Węglowodany ogółem [g] | 265,39 |
| Błonnik [g] | 30,17 |
| Glukoza [g] | 5,31 |
| Fruktoza [g] | 6,39 |
| Sacharoza [g] | 16,59 |
| Laktoza [g] | 12,04 |
| Sód [mg] | 1951,95 |
| 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 | |