

21.07.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty czerwonej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa jarzynowa 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
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz mięsny

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g

Kompot

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

Kolacja: Paszтет pieczony (I,IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет pieczony	
Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	20g
-	
Ogórek kiszony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2081,46
Białko [g]	94,53
Tłuszcze [g]	68,68
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,77
Węglowodany ogółem [g]	286,34
Błonnik [g]	31,94
Glukoza [g]	5,71
Fruktoza [g]	4,22
Sacharoza [g]	5,49
Laktoza [g]	2,77
Sód [mg]	1849,11
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	