

04.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kiełbaska (I,VII), Musztarda (VI), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Sól dodana [g]	1g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	60g
Wędlina	20g
Pietruszka, liście	2g

Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem kiszonym (I)	
Kanapka z ogórkiem kiszonym	
Ogórek kiszony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczycwo razowe	50g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2003,11
Białko [g]	88,72
Tłuszcze [g]	66,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,79
Węglowodany ogółem [g]	283,98
Błonnik [g]	34,41
Glukoza [g]	9,03
Fruktoza [g]	12,89
Sacharoza [g]	11,88
Laktoza [g]	4,20
Sód [mg]	1899,56
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	