

11.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Ser żółty	40g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,III), Brizol z pieczarkami (duszenie) (I), Buraki zasmażane (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Brizol z pieczarkami

Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Cebula	20g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Buraki zasmażane

Burak	150g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Margaryna mleczna	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki, średnio	150g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g

Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2031,48
Białko [g]	90,19
Tłuszcze [g]	73,07
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,34
Węglowodany ogółem [g]	269,87
Błonnik [g]	34,12
Glukoza [g]	5,81
Fruktoza [g]	6,27
Sacharoza [g]	21,41
Laktoza [g]	2,52
Sód [mg]	1831,88
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	