

18.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Paszтет z drobiu	40g
------------------	-----

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir, 2% tłuszczu	10g
--------------------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka	50g
-------	-----

Herbata	1g
---------	----

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	10g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Pieczarka uprawna, świeża	50g
---------------------------	-----

Makaron bezjajeczny	30g
---------------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Zraz mięsny

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	100g
-------------------------------	------

Bułki wrocławskie	10g
-------------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	10g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	80g
---------------	-----

Ogórek	30g
--------	-----

Marchew	30g
---------	-----

Rzodkiewka	20g
------------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Pietruszka, liście	2g
--------------------	----

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)	
Kanapka z serem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2035,08
Białko [g]	84,34
Tłuszcze [g]	70,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,68
Węglowodany ogółem [g]	277,69
Błonnik [g]	34,02
Glukoza [g]	6,68
Fruktoza [g]	5,99
Sacharoza [g]	6,84
Laktoza [g]	4,27
Sód [mg]	1775,06
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	