

22.09.2024r.

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 pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Klops mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe	120g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	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	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2037,32
Białko [g]	96,99
Tłuszcze [g]	65,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,03
Węglowodany ogółem [g]	288,51
Błonnik [g]	35,37
Glukoza [g]	5,14
Fruktoza [g]	6,19
Sacharoza [g]	18,14
Laktoza [g]	3,69
Sód [mg]	1994,24
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	