

23.11.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Kiełbaska 65g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ogórek kwaszony 40g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe 120g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 5g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 30g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20
Olej rzepakowy	5
Pieczywo razowe	30
Pietruszka zielona	5
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2175,38
Białko [g]	92,82
Tłuszcze [g]	73,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,17
Węglowodany ogółem [g]	299,69
Błonnik [g]	36,14
Glukoza [g]	6,40
Fruktoza [g]	6,36
Sacharoza [g]	9,61
Laktoza [g]	12,90
Sód [mg]	1979,03
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	