

07.12.2024r.

Dieta podstawowa

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 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 jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Ćwikła z jabłkiem, Ryż (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki, średnio 200g

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

Ćwikła z jabłkiem

Burak 150g

Jabłko 40g

Ryż

Ryż biały 80g

Margaryna mleczna 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 | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,II,VII) | |
| Kanapka z wędliną | |
| Wędlina chuda | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2115,63 |
| Białko [g] | 72,20 |
| Tłuszcze [g] | 52,74 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,57 |
| Węglowodany ogółem [g] | 307,53 |
| Błonnik [g] | 29,52 |
| Glukoza [g] | 4,59 |
| Fruktoza [g] | 5,62 |
| Sacharoza [g] | 16,15 |
| Laktoza [g] | 12,53 |
| Sód [mg] | 1771,36 |
| 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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki | |