

15.12.2024r.

Dieta podstawowa

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

-

Ser topiony 17,5g

Pomidor 50g

Marmolada 15g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Bułka 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 30g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Jajo kurze całe 10g

Sól dodana [g] 1g

Schab duszony z jarzynami

Wieprzowina, schab surowy bez kości 140g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 20g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona 80g

Papryka czerwona 20g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 20g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper ogrodowy 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Szynka z indyka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Szynka z indyka 40g

Ogórek zielony 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe	100g
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]	2116,55
Białko [g]	97,61
Tłuszcze [g]	58,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,72
Węglowodany ogółem [g]	284,24
Błonnik [g]	30,87
Glukoza [g]	7,14
Fruktoza [g]	7,53
Sacharoza [g]	10,21
Laktoza [g]	4,70
Sód [mg]	1843,35
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	