

25.12.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Kotlet schabowy (smażenie) (I,II,IV), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Kotlet schabowy

Schab, bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna	5g

Surówka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Jajko gotowane (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

Ziemniaki	100g
Marchew	100g

Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	15g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jaja kurze całe	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2171,21
Białko [g]	89,41
Tłuszcze [g]	63,84
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,50
Węglowodany ogółem [g]	308,06
Błonnik [g]	36,68
Glukoza [g]	7,54
Fruktoza [g]	7,57
Sacharoza [g]	12,32
Laktoza [g]	3,12
Sód [mg]	1968,01
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	