

05.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	10g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka czerwona	60g
Kefir	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Rosół z makaronem (I,III), Stek z cebulką (duszenie) (I,II,IV), Surówka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Rosół z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	40g
Sól dodana [g]	1g

Stek z cebulką

Mięso wieprzowe-gulaszowe	100g
Weka	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	5g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórek	20g
Pietruszka zielona	2g
Papryka czerwona	20g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Sałatka jarzynowa (III,IV,VI) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa żywiecka	30g
Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek konserwowy	15g
Jabłko	20g
Majonez	5g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
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]	2103,49
Białko [g]	89,79
Tłuszcze [g]	65,22
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,43
Węglowodany ogółem [g]	307,55
Błonnik [g]	37,56
Glukoza [g]	7,75
Fruktoza [g]	8,29
Sacharoza [g]	12,10
Laktoza [g]	2,99
Sód [mg]	1990,99
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	