

06.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Paszтет pieczony (I,II,IV,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Paszтет pieczony

Kurczak, tuszka	30g
Mięso wieprzowe-gulaszowe	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Olej rzepakowy	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	5g
Margaryna mleczna	5g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiew biała	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi (IV,VI), Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	250g
Groch, nasiona suche	20g
Fasola biała, nasiona suche	20g
Sól dodana [g]	1g

Zraz mięsny

Mięso wieprzowe-gulaszowe	100g
Weka	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Majonez	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser żółty	30g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2219,25
Białko [g]	103,63
Tłuszcze [g]	73,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,27
Węglowodany ogółem [g]	304,00
Błonnik [g]	37,77
Glukoza [g]	5,26
Fruktoza [g]	5,61
Sacharoza [g]	8,17
Laktoza [g]	2,10
Sód [mg]	1707,75
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	