

11.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Cukier	5g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I,II,IV), Kompot

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Łazanki z mięsem

Makaron czterojajeczny	100g
Kiełbasa toruńska	50g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Kapusta biała	200g
Pietruszka, liście	2g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	60g
Koper zielony	5g
-	-
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Cukier	5g

II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)

Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,48
Białko [g]	86,94
Tłuszcze [g]	69,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,89
Węglowodany ogółem [g]	300,18
Błonnik [g]	26,96
Glukoza [g]	6,86
Fruktoza [g]	6,25
Sacharoza [g]	15,94
Laktoza [g]	12,07
Sód [mg]	1984,48
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	