

12.01.2025r.

Dieta podstawowa

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

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	30g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	20g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	20g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Kiełbasa żywiecka	40g

Ogórek zielony	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]	2048,98
Białko [g]	94,62
Tłuszcze [g]	66,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,97
Węglowodany ogółem [g]	260,98
Błonnik [g]	30,61
Glukoza [g]	3,01
Fruktoza [g]	2,87
Sacharoza [g]	5,94
Laktoza [g]	5,12
Sód [mg]	1992,63
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	