

16.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiew biała	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

Szyńka z indyka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (duszenie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

Zraz mięsny

Mięso wieprzowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2143,43
Białko [g]	93,94
Tłuszcze [g]	71,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,16
Węglowodany ogółem [g]	295,61
Błonnik [g]	32,90
Glukoza [g]	4,89
Fruktoza [g]	4,92
Sacharoza [g]	12,89
Laktoza [g]	12,49
Sód [mg]	1740,88
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	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

