

18.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa ogórkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	20g

Marchew oprószana

Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	20g
Margaryna mleczna	15g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2133,00
Białko [g]	98,73
Tłuszcze [g]	62,06
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,89
Węglowodany ogółem [g]	310,20
Błonnik [g]	33,35
Glukoza [g]	7,33
Fruktoza [g]	7,06
Sacharoza [g]	8,44
Laktoza [g]	12,90
Sód [mg]	1942,52
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	