

22.01.2025r.

Dieta podstawowa

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

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Paszтет z drobiu	40g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

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

Klops wieprzowy

Wieprzowina, łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	10g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
-	
Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2110,58
Białko [g]	90,71
Tłuszcze [g]	69,11
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,63
Węglowodany ogółem [g]	276,14
Błonnik [g]	27,68
Glukoza [g]	4,68
Fruktoza [g]	5,46
Sacharoza [g]	7,44
Laktoza [g]	13,37
Sód [mg]	1984,58
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

