

16.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Paszтет pieczony (I,II,IV,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Paszтет pieczony

| | |
|-------------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 30g |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 30g |
| Wątroba wieprzowa | 10g |
| Słonina | 5g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka wrocławska | 10g |
| Bułka tarta | 5g |
| Margaryna mleczna | 5g |

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

| | |
|--------------------|-----|
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |

| | |
|----------------------------|-----|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

| | |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Pieczarka uprawna, świeża | 50g |
| Makaron bezjajeczny | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Zraz mięsny

| | |
|-------------------------------|------|
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |

Surówka z kapusty białej

| | |
|--------------------|-----|
| Kapusta biała | 80g |
| Ogórek | 30g |
| Marchew | 30g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| 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: Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Twaróg z koperkiem | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koperek zielony | 5g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| Kanapka z serkiem topionym | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2143,28 |
| Białko [g] | 98,26 |
| Tłuszcze [g] | 72,37 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,21 |
| Węglowodany ogółem [g] | 286,49 |
| Błonnik [g] | 34,64 |
| Glukoza [g] | 6,70 |
| Fruktoza [g] | 6,01 |
| Sacharoza [g] | 7,00 |
| Laktoza [g] | 4,17 |
| Sód [mg] | 1657,91 |
| 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 | |