

05.04.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka czerwona	60g
Kefir	5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II,IV), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

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

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso wieprzowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek konserwowy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Makaron	
Makaron	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbaska (I,VII), Ketchup, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidorem	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2157,08
Białko [g]	93,04
Tłuszcze [g]	68,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,21
Węglowodany ogółem [g]	305,57
Błonnik [g]	32,22
Glukoza [g]	4,76
Fruktoza [g]	4,99
Sacharoza [g]	16,41
Laktoza [g]	12,52
Sód [mg]	1830,33
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	