

Poniedziałek 27.11.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), pasta z twarogu i wędliny (II), ogórek świeży, pieczywo mieszane(I), masło (II), herbata z cytryną.

Kasza manna na mleku (gotowana)

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Twaróg	40g
Wędlina – szynkowa	20g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Koper zielony	10g
Ogórek zielony	50g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I, III), pieczeń wieprzowa, sałatka z kapusty białej, ziemniaki z koperkiem(II) , kompot.

Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna	25g
Sól	1g

Pieczeń wieprzowa (duszona)

Wieprzowina, łopatka	120g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g

Salatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem (gotowane)

Ziemniaki z koperkiem	300g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z makreli (V), pomidor, sałata zielona,, pieczywo razowe(I), masło (II, herbata z cytryną.

Makrela	50g
Salata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pietruszka zielona	10g
Pomidor	50g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II), biszkopty (I, IV).	
Jogurt naturalny	150g
Biszkopty	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2121,2
Białko [g]	99,88
Tłuszcze [g]	61,81
Węglowodany ogółem [g]	298,44
Błonnik [g]	28,4
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,37
Glukoza [g]	5,84
Fruktoza [g]	5,62
Sacharoza [g]	15,84
Laktoza [g]	17,44
Sód [mg]	1902,37
Sól dodana [g]	2
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 – obiad

