

28.11.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,III), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko 2% tłuszczu 200ml

Płatki owsiane 20g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Jajko 70g

Majonez 10g

Szczypiorek 5g

Papryka 30g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata z cytryną 250ml

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops wieprzowy (I,II,III)- zapiekanie ,Ćwikła, Ziemniaki z koperkiem, Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Porcja rosółowa 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Makaron 25g

Pietruszka zielona 2g

Pieczarka uprawna, świeża 50g

Sól 1g

Klops wieprzowy

Wieprzowina, łopatka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja 10g

Olej rzepakowy 5g

Sól 1g

Ćwikła

Buraki 130g

Jabłko 20g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze 2% tłuszczu 20g

Sól 1g

Koper zielony 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

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

Twaróg 50g

Koperek zielony 2g

Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	250ml
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I, III)	
Pieczywo razowe	30g
Olej rzepakowy	5g
Ogórek	20g
Koper zielony	2 g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2009,71
Białko [g]	92,6
Tłuszcze [g]	64,93
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,86
Węglowodany ogółem [g]	278,16
Błonnik [g]	29,93
Glukoza [g]	3,78
Fruktoza [g]	4,17
Sacharoza [g]	14,76
Laktoza [g]	13,89
Sód [mg]	1616,85
Sól dodana [g]	3
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 - obiad

