

4.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką (I,II), Ogórek, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |

Twaróg z pietruszką zieloną

| | |
|-------------------------|-----|
| Ser twarogowy półtłusty | 60g |
| Pietruszka zielona | 5g |

-

| | |
|----------------------------|-----|
| Ogórek | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kasza jęczmienna (gotowana) (I), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

| | |
|--------------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Groch | 20g |
| Boczek wędzony bez kości | 3g |
| Sól | 1g |

Zraz drobiowy

| | |
|-------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 10ml |
| Jogurt naturalny | 10ml |
| Mąka pszenna | 5g |

Sałatka z kapusty czerwonej

| | |
|--------------------|------|
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5ml |
| Pietruszka zielona | 2g |

Kasza jęczmienna

| | |
|------------------|-----|
| Kasza jęczmienna | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól | 1g |

Kompot

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

Kolacja: Paszтет pieczony (I,II,III,IV,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

| Pasztet pieczony | |
|--|---------|
| Kurczak, tuszka | 30g |
| Mięso wieprzowe | 30g |
| Wątroba wieprzowa | 10g |
| Słonina | 5g |
| Smalec | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka wrocławska | 10g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką(I) | |
| Kanapka z papryką | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5ml |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2219,43 |
| Białko [g] | 103,00 |
| Tłuszcze [g] | 75,94 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,06 |
| Węglowodany ogółem [g] | 297,15 |
| Błonnik [g] | 33,92 |
| Glukoza [g] | 6,42 |
| Fruktoza [g] | 5,39 |
| Sacharoza [g] | 5,87 |
| Laktoza [g] | 11,39 |
| Sód [mg] | 1425,58 |
| Sól dodana [g] | 2g |
| 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |

Dieta podstawowa - obiad

