

05.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Ketchup (I,III), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kaszka kukurydziana	25g
---------------------	-----

-

Kiełbasa szynkowa	40g
-------------------	-----

Ketchup	15g
---------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka	50g
-------	-----

Herbata	1g
---------	----

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III,IV), Gulasz wieprzowy (duszony) (I,II), Sałatka z buraków z fasolą czerwoną i jabłkiem, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Jogurt naturalny	20g
------------------	-----

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Kalafior	20g
----------	-----

Makaron	25g
---------	-----

Sól	1g
-----	----

Gulasz wieprzowy

Mięso wieprzowe	100g
-----------------	------

Cebula	10g
--------	-----

Olej rzepakowy	15ml
----------------	------

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
----------------------------	----

Jogurt naturalny	10g
------------------	-----

Mąka pszenna	5g
--------------	----

Sałatka z buraków z fasolą czerwoną i jabłkiem

Burak	80g
-------	-----

Fasola czerwona	20g
-----------------	-----

Jabłko	40g
--------	-----

Olej rzepakowy	5ml
----------------	-----

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól	1g
-----	----

Kompot

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

Kolacja: Pasta z makreli (I,II,III,IV,V,VI,VII), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z makreli	50g
-----------------	-----

Pomidor	50g
Salata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2012,10
Białko [g]	84,33
Tłuszcze [g]	68,21
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,80
Węglowodany ogółem [g]	277,12
Błonnik [g]	28,92
Glukoza [g]	4,43
Fruktoza [g]	6,03
Sacharoza [g]	14,62
Laktoza [g]	11,42
Sód [mg]	1999,07
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 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

