

12.12.2023r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta jajeczna z zieleniną (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta jajeczna z zieleniną

Jaja kurze całe	70g
Majonez	10g
Szczypiorek	2g

-

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Kotlet po parysku (smażony) (I,IV), Surówka z kapusty pekińskiej (IV,VI), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

Kotlet po parysku

Schab bez kości	100g
Mąka pszenna	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20ml

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez	20g
Pietruszka zielona	2g

Ziemniaki

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2282,98
Białko [g]	94,60
Tłuszcze [g]	88,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,34
Węglowodany ogółem [g]	288,55
Błonnik [g]	29,17
Glukoza [g]	5,10
Fruktoza [g]	5,96
Sacharoza [g]	9,98
Laktoza [g]	15,79
Sód [mg]	1643,09
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa – śniadanie

