

27.12.2023r.

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 pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (I), Ćwikła, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Gulasz mięsny

Wieprzowina, łopatka	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól	1g

Ćwikła

Buraki	130g
Jabłko	20g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

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

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	5g
Pomidor	50g

Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2040,90
Białko [g]	89,48
Tłuszcze [g]	62,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,74
Węglowodany ogółem [g]	293,72
Błonnik [g]	30,98
Glukoza [g]	4,72
Fruktoza [g]	7,34
Sacharoza [g]	16,79
Laktoza [g]	12,38
Sód [mg]	1752,42
Sól dodana [g]	3,00
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

