

03.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser żółty (II), Jabłko, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
-	
Ser żółty	40g
Jabłko	150g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II, III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	5g
Sól	1g

Kompot

Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2076,18
Białko [g]	90,15
Tłuszcze [g]	60,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,06
Węglowodany ogółem [g]	261,16
Błonnik [g]	33,10
Glukoza [g]	8,58
Fruktoza [g]	16,01
Sacharoza [g]	14,11
Laktoza [g]	9,40
Sód [mg]	1728,35
Sól dodana [g]	2,00
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 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 - obiad

