

4.01.2024

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I, VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo mieszane, Herbata z cytryną

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

Kiełbasa kminkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I, II, III), Potrawka mięsno- jarzynowa (I, II, III), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I), 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 dodana [g]	1g

Potrawka mięsno- jarzynowa

Wieprzowina- łopatka	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sól dodana [g]	1g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Makaron

Makaron czterojęczny	100g
Margaryna mleczna	5g

Kompot

Mieszanka owocowa, mrożona	15g
----------------------------	-----

Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10
Jabłko	20
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2000,53
Białko [g]	92,53
Tłuszcze [g]	50,38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,47
Węglowodany ogółem [g]	303,7
Błonnik [g]	27,12
Glukoza [g]	3,17
Fruktoza [g]	4,13
Sacharoza [g]	13,89
Laktoza [g]	12,37
Sód [mg]	1468,2
Sól dodana [g]	2
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

