

9.01.2024

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, Kiwi, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Twaróg z koperkiem	50g
Koper zielony	5g
Sałata zielona	15g
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (I, IV), Sos pomidorowy (I, II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	100g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

Makaron z mięsem

Mięso z piersi kurczaka	80g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Marchew	10g
Pietruszka korzeń	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka z sera żółtego, jaj i ogórka konserwowego (II,IV), Mandarynka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Jaja	30g
Ser żółty	40g
Ogórki konserwowe	15g
Pietruszka zielona	2g
Majonez	10g

Mandarynka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I, II)	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2128,03
Białko [g]	99,27
Tłuszcze [g]	61,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,49
Węglowodany ogółem [g]	307,94
Błonnik [g]	28,79
Glukoza [g]	6,96
Fruktoza [g]	6,86
Sacharoza [g]	16,00
Laktoza [g]	12,07
Sód [mg]	1610,85
Sól dodana [g]	2g
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
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

