

15.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron | 25g |

Paszтет z drobiu

| | |
|------------------|-----|
| Paszтет z drobiu | 40g |
|------------------|-----|

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

| | |
|------------|-----|
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir | 10g |

-

| | |
|----------------------------|-----|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III,IV), Kurczak pieczony, Surówka z kapusty białej (IV,VI), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

| | |
|--------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Fasolka szparagowa | 10g |
| Groszek zielony | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Sól | 1g |

Kurczak pieczony

| | |
|--------------------|------|
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Olej rzepakowy | 10g |

Surówka z kapusty białej

| | |
|--------------------|-----|
| Kapusta biała | 80g |
| Ogórek | 30g |
| Marchew | 30g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Majonez | 10g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|-----------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól | 1g |

| Kompot | |
|--|---------|
| Jabłko | 50g |
| Kolacja: Grysik na mleku z cynamonem (I,II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Grysik na mleku z cynamonem | |
| Kasza manna | 60g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 50g |
| Margaryna mleczna | 3g |
| Cynamon | 3g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Sałata zielona | 15g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Mus z jabłek | |
| Jabłko | 150g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2232,48 |
| Białko [g] | 96,41 |
| Tłuszcze [g] | 72,34 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,80 |
| Węglowodany ogółem [g] | 313,92 |
| Błonnik [g] | 33,72 |
| Glukoza [g] | 10,82 |
| Fruktoza [g] | 16,98 |
| Sacharoza [g] | 13,53 |
| Laktoza [g] | 13,90 |
| Sód [mg] | 1494,71 |
| 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki | |

Dieta podstawowa - śniadanie

