

23.01.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Jabłko, Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |

Pasta bułgarska

| | |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy chudy | 50g |
| Jaja | 25g |
| Ser żółty | 5g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka zielona | 5g |

| | |
|----------------------------|------|
| Jabłko | 150g |
| Ogórek świeży | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Befszyk z cebulką (smażony) (I,II,V), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa koperkowa z makaronem

| | |
|------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koper ogrodowy | 5g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól | 1g |

Befszyk z cebulką

| | |
|------------------------|------|
| Wieprzowina, schab b/k | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Cebula | 20g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Sól | 1g |

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

| | |
|-----------------------------|------|
| Fasolka szparagowa, mrożona | 100g |
| Papryka czerwona | 20g |
| Cebula | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki, średnio | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |

| | |
|--|---------|
| Koper świeży | 10g |
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| Ogórek kiszony | 50g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I, II) | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2012,61 |
| Białko [g] | 96,14 |
| Tłuszcze [g] | 68,37 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,03 |
| Węglowodany ogółem [g] | 298,74 |
| Błonnik [g] | 30,42 |
| Glukoza [g] | 7,81 |
| Fruktoza [g] | 13,45 |
| Sacharoza [g] | 10,00 |
| Laktoza [g] | 12,71 |
| Sód [mg] | 1977,92 |
| 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 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

