

31.01.2024r.

Dieta podstawowa

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

Kasza jęczmienna na mleku

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

Surówka z białej rzodkwi i marchwi

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Paszтет z drobiu	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z warzywami (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Schab duszony z warzywami

Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

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

Kompot

Jabłko	50g
Kolacja: Twaróg z pietruszką (II), Grejpfrut, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką	
Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	2g
-	
Grejpfrut	150g
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]	2095,33
Białko [g]	86,58
Tłuszcze [g]	68,4
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,60
Węglowodany ogółem [g]	299,44
Błonnik [g]	35,23
Glukoza [g]	8,97
Fruktoza [g]	10,71
Sacharoza [g]	14,46
Laktoza [g]	13,54
Sód [mg]	1643,62
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

