

01.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

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

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowane), Sos koperkowy (I,II), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól	1g

Risotto mięsno-jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka	80g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

Sos koperkowy

Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI,), Szynka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Salatka jarzynowa	
Ziemniaki	100g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	15g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2247,06
Białko [g]	85,13
Tłuszcze [g]	68,62
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,37
Węglowodany ogółem [g]	337,33
Błonnik [g]	34,93
Glukoza [g]	6,46
Fruktoza [g]	7,72
Sacharoza [g]	25,13
Laktoza [g]	12,56
Sód [mg]	1698,35
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 – śniadanie

