

06.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor , Grejpfrut, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Kasza jęczmienna	25g
------------------	-----

-

Kiełbasa kminkowa	50g
-------------------	-----

Pomidor	50g
---------	-----

Grejpfrut	150g
-----------	------

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka pszenna	50g
---------------	-----

Herbata	1g
---------	----

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Potrawka mięsno- jarzynowa (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

Zupa koperkowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	30g
-----------------------	-----

Koper ogrodowy	15g
----------------	-----

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Jajo kurze całe	10g
-----------------	-----

Sól	1g
-----	----

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
------------------------------------	------

Fasolka szparagowa, mrożona	10g
-----------------------------	-----

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
---	----

Kalafior	10g
----------	-----

Marchew	10g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	5g
--------------------	----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Margaryna mleczna	10g
-------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	5g
-----------------------	----

Jogurt naturalny	10g
------------------	-----

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	80g
------------------	-----

Ogórek	40g
--------	-----

Koper ogrodowy	2g
----------------	----

Jogurt naturalny	10g
------------------	-----

Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
------------------------------------	-----

Ziemniaki

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól	1g
-----	----

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2011,74
Białko [g]	100,18
Tłuszcze [g]	58,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,43
Węglowodany ogółem [g]	284,82
Błonnik [g]	31,96
Glukoza [g]	7,81
Fruktoza [g]	7,51
Sacharoza [g]	13,76
Laktoza [g]	14,33
Sód [mg]	1829,59
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

