

07.02.2024r.

Dieta podstawowa

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

Ryż na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

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

Papryka	60g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Porcja rosółowa	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Makaron	30g
Pietruszka zielona	2g
Pieczarka	50g
Sól	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

Jabłko	50g
Kolacja: Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2019,78
Białko [g]	87,79
Tłuszcze [g]	63,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,88
Węglowodany ogółem [g]	289,58
Błonnik [g]	31,51
Glukoza [g]	6,06
Fruktoza [g]	8,42
Sacharoza [g]	19,30
Laktoza [g]	14,09
Sód [mg]	1775,15
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

