

16.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Ser topiony (I,II), 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	10g

Ser topiony	17,5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Ryba po grecku (I,II,III,V), Marchew z groszkiem oprószana (I), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	25g
Sól	1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	120g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.Ai D	5g
Skrobia ziemniaczana	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Marchew z groszkiem oprószana

Marchew	130g
Groszek zielony	20g
Mąka pszenna	5g

Ziemniaki z koperkiem

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

Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Jajko (gotowane) (IV), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2072,50
Białko [g]	82,71
Tłuszcze [g]	64,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,51
Węglowodany ogółem [g]	307,78
Błonnik [g]	37,49
Glukoza [g]	7,47
Fruktoza [g]	8,58
Sacharoza [g]	12,61
Laktoza [g]	11,69
Sód [mg]	1743,73
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

