

| 28.02.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kukurydzianka na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| Chrzan z kefirem | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna zwykła | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot | |
| Żurek z ziemniakami | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Mąka żytnia | 10g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Ziemniaki | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Risotto mięsno- jarzynowe | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 100g |
| Ryż biały | 80g |
| Marchew | 30g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Sos pomidorowy | |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Kompot | |
| Jabłko | 50g |
| Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,V,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Paprykarz szczeciński | 60g |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |

| | |
|--|----------|
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 005,90 |
| Białko [g] | 82,77 |
| Tłuszcze [g] | 52,40 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,83 |
| Węglowodany ogółem [g] | 313,41 |
| Błonnik [g] | 30,37 |
| Glukoza [g] | 7,81 |
| Fruktoza [g] | 15,02 |
| Sacharoza [g] | 11,60 |
| Laktoza [g] | 10,45 |
| Sód [mg] | 1884,36 |
| Sól dodana [g] | 2 |
| 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

