

29.02.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna, perłowa 25g

-

Parówka wieprzowa 50g

Ketchup 15g

Sałata zielona 15g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Stek z cebulką (smażenie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Pieczarka uprawna, świeża 50g

Makaron bezjajeczny 25g

Sól dodana [g] 1g

Stek z cebulką

Wieprzowina-gulaszowe łopatka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Sól dodana [g] 1g

Sałatka z buraków i fasolki czerwonej

Burak 80g

Fasolka flageolet, konserwowa 40g

Jabłko 40g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper zielony 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Twaróg z rzodkiewką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy 40g

Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Mieszanka owocowa	15g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2063,28
Białko [g]	86,16
Tłuszcze [g]	65,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,90
Węglowodany ogółem [g]	296,76
Błonnik [g]	33,04
Glukoza [g]	6,22
Fruktoza [g]	12,57
Sacharoza [g]	17,03
Laktoza [g]	12,34
Sód [mg]	1745,95
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
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

