

| 06.03.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Ryż na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| - | |
| Kiełbasa szynkowa | 40g |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Rosół z makaronem (I,II,III), Brizol z pieczarkami (smażenie) (I,II), Surówka z kapusty pekińskiej ,Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Rosół z makaronem | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Cebula | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól | 1g |
| Brizol z pieczarkami | |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g |
| Cebula | 20g |
| Pieczarka uprawna, świeża | 50g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Sól | 1g |
| Surówka z kapusty pekińskiej | |
| Kapusta pekińska | 100g |
| Ogórek | 20g |
| Pomidor | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Por | 10g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 15g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki, średnio | 350g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper zielony | 10g |
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Jabłko | 50g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i konserwy rybnej | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |

| | |
|--|---------|
| Pietruszka, liście | 2g |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I) | |
| Pomidor | 40g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2015,27 |
| Białko [g] | 91,70 |
| Tłuszcze [g] | 66,75 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,67 |
| Węglowodany ogółem [g] | 267,22 |
| Błonnik [g] | 30,09 |
| Glukoza [g] | 6,60 |
| Fruktoza [g] | 8,76 |
| Sacharoza [g] | 7,78 |
| Laktoza [g] | 12,53 |
| Sód [mg] | 1617,48 |
| Sól dodana [g] | 3,00 |
| 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

