

| 08.03.2024r. | |
|---|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kasza jęczmienna na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna | 25g |
| Twaróg z pietruszką zieloną | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV), Buraki zasmażane (I,II) , Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot | |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 40g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól | 1g |
| Kotlet z jaj | |
| Jaja kurze całe | 110g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Bułka tarta | 20g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Szcypiorek | 2g |
| Buraki zasmażane | |
| Burak | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Ziemniaki | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól | 1g |
| Kompot | |
| Jabłko | 50g |
| Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną | |

| | |
|--|---------|
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Jogurt naturalny (II) | |
| Jogurt naturalny | |
| Jogurt naturalny | 150g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2222,88 |
| Białko [g] | 94,50 |
| Tłuszcze [g] | 70,94 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 315,07 |
| Błonnik [g] | 30,53 |
| Glukoza [g] | 3,96 |
| Fruktoza [g] | 5,73 |
| Sacharoza [g] | 18,37 |
| Laktoza [g] | 17,71 |
| Sód [mg] | 1895,43 |
| Sól dodana [g] | 2g |
| 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

