

11.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Paszтет pieczony (I,II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Paszтет pieczony

Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	5g
Olej rzepakowy	10g
Jaja kurze całe	10g

Bułka wrocławska	10g
Ogórek zielony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 000,33
Białko [g]	91,32
Tłuszcze [g]	65,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,25
Węglowodany ogółem [g]	271,31
Błonnik [g]	24,47
Glukoza [g]	4,80
Fruktoza [g]	7,04
Sacharoza [g]	13,66
Laktoza [g]	12,01
Sód [mg]	1417,45
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

