

19.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Zraz drobiowy (duszenie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa ogórkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Zraz drobiowy

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	30g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

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

Twaróg z rzodkiewką

Ser twarogowy	60g
---------------	-----

Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2053,88
Białko [g]	94,75
Tłuszcze [g]	61,37
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,49
Węglowodany ogółem [g]	293,74
Błonnik [g]	29,17
Glukoza [g]	7,66
Fruktoza [g]	7,91
Sacharoza [g]	6,38
Laktoza [g]	13,76
Sód [mg]	1862,05
Sól dodana [g]	2,00
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

