

29.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

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

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z jabłkami (duszenie) (I,II),Kompot

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Makaron z jabłkami

Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	5g
Jabłko	230g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną

Morszczuk, świeży	100g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)

Kanapka z serem topionym

Ser topiony	17,5g
Pieczycwo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,51
Białko [g]	89,43
Tłuszcze [g]	58,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,82
Węglowodany ogółem [g]	320,50
Błonnik [g]	29,58
Glukoza [g]	8,42
Fruktoza [g]	18,23
Sacharoza [g]	15,34
Laktoza [g]	13,00
Sód [mg]	1995,06
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 - śniadanie

