

02.04.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser topiony (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Ser topiony	17,5g
-	-
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,IV), Sos pomidorowy (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kompot

Zupa jarzynowa 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
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Makaron z mięsem

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	150g
Makaron czterojajeczny	100g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Pietruszka, liście	2g
Sól dodana [g]	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Surówka z białej rzodkwi i marchwi	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2117,93
Białko [g]	97,82
Tłuszcze [g]	61,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,03
Węglowodany ogółem [g]	307,69
Błonnik [g]	32,57
Glukoza [g]	9,26
Fruktoza [g]	9,53
Sacharoza [g]	16,69
Laktoza [g]	12,16
Sód [mg]	1715,40
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

