

12.04.2024r.

Dieta podstawowa

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

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (gotowanie) (I,II,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Makaron z serem

Makaron	120g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	15g
Ser twarogowy	100g
Sól dodana [g]	1g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Ogórek konserwowy, 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 konserwowy	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 121,53
Białko [g]	92,07
Tłuszcze [g]	56,74
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,43
Węglowodany ogółem [g]	322,81
Błonnik [g]	26,63
Glukoza [g]	3,28
Fruktoza [g]	4,93
Sacharoza [g]	22,34
Laktoza [g]	15,03
Sód [mg]	1767,33
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

