

15.04.2024r.

Dieta podstawowa

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

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

-

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z cukinii i marchwi, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Gulasz mięsny

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Koperek zielony	2g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Racuchy z jabłkami (smażenie) (I,II,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna, typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cukier	5g
Cukier puder	5g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2447,19
Białko [g]	88,06
Tłuszcze [g]	79,19
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,92
Węglowodany ogółem [g]	359,23
Błonnik [g]	32,2
Glukoza [g]	6,75
Fruktoza [g]	11,50
Sacharoza [g]	26,11
Laktoza [g]	13,96
Sód [mg]	1413,04
Sól dodana [g]	3,00
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

