

22.04.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Paszтет z drobiu

Paszтет z drobiu	40g
Papryka	50g

-

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

Zupa pieczarkowa 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
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Potrawka mięsno-jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Makaron

Makaron czterojeczny	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2094,83
Białko [g]	94,61
Tłuszcze [g]	61,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,89
Węglowodany ogółem [g]	301,41
Błonnik [g]	30,89
Glukoza [g]	7,22
Fruktoza [g]	14,01
Sacharoza [g]	9,76
Laktoza [g]	12,90
Sód [mg]	1690,60
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 - obiad

