

23.04.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

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

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

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

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Brizol z pieczarkami (smażenie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól	1g

Brizol z pieczarkami

Wieprzowina, schab surowy bez kości	130g
Cebula	20g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna	5g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa	100g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Parówka wieprzowa (gotowanie) (I,II,VI,VII), Grapefruit, Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka wieprzowa gotowana	
Parówka wieprzowa	50g
-	
Grapefruit	150g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2112,45
Białko [g]	97,33
Tłuszcze [g]	67,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,50
Węglowodany ogółem [g]	293,30
Błonnik [g]	31,69
Glukoza [g]	8,01
Fruktoza [g]	8,53
Sacharoza [g]	20,37
Laktoza [g]	14,90
Sód [mg]	1713,27
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

