

25.04.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g
Obiad: Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa z zielonego groszku z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Groszek zielony	50g
Makaron	25g
Sól	1g
Filet z kurczaka duszony z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora, Jajko gotowane (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora

Ryż biały	30g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Papryka	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Olej rzepakowy	15g
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
-	
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g

II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)

Kanapka z twarogiem

Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2208,95
Białko [g]	99,54
Tłuszcze [g]	71,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,50
Węglowodany ogółem [g]	309,94
Błonnik [g]	37,14
Glukoza [g]	5,74
Fruktoza [g]	6,30
Sacharoza [g]	11,16
Laktoza [g]	13,56
Sód [mg]	1961,17
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.

Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.

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

