

06.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Klops drobiowy (pieczenie) (I,II,IV), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa kalafiorowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe- gulaszowe	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.A i D	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

Kolacja: Ser topiony (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	-
Ser topiony	17,50g

Ogórek świeży	50g
-	
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2082,30
Białko [g]	86,75
Tłuszcze [g]	61,34
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,33
Węglowodany ogółem [g]	312,69
Błonnik [g]	34,17
Glukoza [g]	5,86
Fruktoza [g]	8,91
Sacharoza [g]	9,72
Laktoza [g]	11,52
Sód [mg]	1879,55
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 - obiad

