

09.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

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

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koperek	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Sałata zielona z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g

Gulasz mięsny

Wieprzowina, łopatka	120g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

Mieszanka owoców	15g
------------------	-----

Kolacja: Chrzan z kefirem (II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Kiełbasa szynkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek świeży	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2071,10
Białko [g]	92,34
Tłuszcze [g]	62,53
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,04
Węglowodany ogółem [g]	305,13
Błonnik [g]	33,22
Glukoza [g]	5,71
Fruktoza [g]	10,97
Sacharoza [g]	9,51
Laktoza [g]	12,01
Sód [mg]	1435,31
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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

