

15.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Jaja kurze całe	70g
Majonez	15g
Szczypiorek	2g

-

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

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Zraz drobiowy (duszenie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi z olejem, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot

Żurek z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Mąka żytnia	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz drobiowy

Mięso drobiowe - gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

Surówka z cukinii i marchwi z olejem

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Kasza jęczmienna

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

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

II Kolacja: Mus z jabłek

Mus z jabłek

Jabłko	150g
--------	------

Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej

Wartość energetyczna [kcal]	2124,13
Białko [g]	99,78
Tłuszcze [g]	69,34
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,54
Węglowodany ogółem [g]	289,03
Błonnik [g]	30,72
Glukoza [g]	7,84
Fruktoza [g]	13,75
Sacharoza [g]	10,67
Laktoza [g]	12,03
Sód [mg]	1430,84
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

