

20.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| - | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (duszenie) (I,II,IV), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

| | |
|------------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Ziemniaki | 200g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Burak | 100g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Makaron z mięsem

| | |
|-----------------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 80g |
| Makaron czterojajeczny | 100g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Marchew | 10g |
| Pietruszka, korzeń | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Sos koperkowy

| | |
|------------------------|-----|
| Koper świeży | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna | 5g |

Kompot

| | |
|--------|-----|
| Jabłko | 50g |
|--------|-----|

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Ser żółty (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

| | |
|---|------|
| Ziemniaki, średnio | 100g |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 25g |
| Seler | 25g |
| Ogórki, konserwowe | 20g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 15g |

| | |
|--|---------|
| Jabłko | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 15g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ser żółty | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczewo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kisiel bez cukru | |
| Kisiel bez cukru | |
| Kisiel owocowy | 10g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2151,41 |
| Białko [g] | 89,60 |
| Tłuszcze [g] | 62,40 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 322,60 |
| Błonnik [g] | 32,50 |
| Glukoza [g] | 5,26 |
| Fruktoza [g] | 7,53 |
| Sacharoza [g] | 24,77 |
| Laktoza [g] | 10,63 |
| Sód [mg] | 1962,55 |
| 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 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 - kolacja + II kolacja

