

28.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

-

Kiełbasa kminkowa	40g
-------------------	-----

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

-

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

Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z kapusty kiszonej, Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II), Kompot

Zupa pomidorowa z lanym ciastem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

Wątróbka wieprzowa saute

Wątroba wieprzowa	150g
Mąka pszenna	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g

Surówka z kapusty kiszonej

Kapusta kwaszona	100g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Kompot

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

Kolacja: Konserwa rybna (I,II,III,IV,V,,VI,VI), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Konserwa rybna	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2099,60
Białko [g]	98,57
Tłuszcze [g]	57,32
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,99
Węglowodany ogółem [g]	286,29
Błonnik [g]	27,63
Glukoza [g]	3,56
Fruktoza [g]	3,78
Sacharoza [g]	8,56
Laktoza [g]	13,49
Sód [mg]	1934,77
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

