

31.05.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Ryba smażona (I,II,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa ogórkowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba smażona

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g

Marchew z groszkiem oprószana

Marchew	130g
Groszek zielony	20g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka 45% tłuszczu z wit. A i D	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy	50g
---------------	-----

Pietruszka zielona	5g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2138,60
Białko [g]	90,61
Tłuszcze [g]	70,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,00
Węglowodany ogółem [g]	298,10
Błonnik [g]	32,31
Glukoza [g]	5,50
Fruktoza [g]	5,10
Sacharoza [g]	7,78
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1974,32
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

