

05.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Paszтет drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Kotlet po parysku (smażenie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g

Kotlet po parysku

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Jabłko	50g
--------	-----

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

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Papryka	50g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2126,58
Białko [g]	86,46
Tłuszcze [g]	76,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,27
Węglowodany ogółem [g]	287,53
Błonnik [g]	30,88
Glukoza [g]	7,76
Fruktoza [g]	8,55
Sacharoza [g]	6,54
Laktoza [g]	13,87
Sód [mg]	1628,85
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

