

11.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV,VI), 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 pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Gulasz drobiowy (duszenie) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

Żurek z ziemniakami

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

Gulasz drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Mąka pszenna	5g
Pietruszka zielona	5g

Sałata zielona z kefirem

Sałata zielona	50g
Kefir	10g

Makaron

Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i konserwy rybnej	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	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]	2100,63
Białko [g]	97,61
Tłuszcze [g]	65,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,22
Węglowodany ogółem [g]	297,46
Błonnik [g]	29,57
Glukoza [g]	6,46
Fruktoza [g]	11,62
Sacharoza [g]	9,84
Laktoza [g]	12,47
Sód [mg]	1549,14
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

