

21.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy	50g
Koper świeży	10g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

-

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Ryba smażona panierowana (I,II,IV,V), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba smażona panierowana

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

Kapusta biała zasmażana

Kapusta biała	130g
Mąka pszenna	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Słonina	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Jajko gotowane (IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2205,60
Białko [g]	94,41
Tłuszcze [g]	71,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,16
Węglowodany ogółem [g]	310,53
Błonnik [g]	32,62
Glukoza [g]	6,81
Fruktoza [g]	6,29
Sacharoza [g]	5,89
Laktoza [g]	12,94
Sód [mg]	1585,97
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. mączaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - obiad

