

25.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |

Twaróg z pietruszką zieloną

| | |
|--------------------|-----|
| Ser twarogowy | 60g |
| Pietruszka zielona | 2g |

-

| | |
|----------------------------|-----|
| Papryka | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z jabłkami (I,IV), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

Zupa ogórkowa z ziemniakami

| | |
|------------------------|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 40g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Makaron z jabłkami

| | |
|------------------------|------|
| Makaron czterojajeczny | 100g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Cukier | 5g |
| Jabłko | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Sałata zielona z kefirem

| | |
|--------------------|-----|
| Sałata zielona | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |

Kompot

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

Kolacja: Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szyunka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka jarzynowa

| | |
|--------------------|------|
| Ziemniaki | 100g |
| Marchew | 70g |
| Pietruszka, korzeń | 25g |
| Seler | 25g |
| Ogórki, konserwowe | 10g |
| Groszek zielony | 15g |
| Jabłko | 10g |

| | |
|--|---------|
| Majonez | 15g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Szynka | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z ogórkiem kiszonym (I) | |
| Kanapka z ogórkiem kiszonym | |
| Ogórek kiszony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2037,51 |
| Białko [g] | 71,85 |
| Tłuszcze [g] | 58,05 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,93 |
| Węglowodany ogółem [g] | 320,91 |
| Błonnik [g] | 32,58 |
| Glukoza [g] | 8,40 |
| Fruktoza [g] | 15,47 |
| Sacharoza [g] | 19,17 |
| Laktoza [g] | 12,51 |
| Sód [mg] | 1859,22 |
| 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 - kolacja + II kolacja

