

27.06.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (II,VII), Pomidor, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z twarogu i wędliny

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g

-

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z makaronu i kurczaka

Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g

Ogórek kiszony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Mus z jabłek	
Jabłko	150g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 210,43
Białko [g]	96,49
Tłuszcze [g]	62,91
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,64
Węglowodany ogółem [g]	331,09
Błonnik [g]	28,31
Glukoza [g]	7,43
Fruktoza [g]	12,94
Sacharoza [g]	9,49
Laktoza [g]	11,80
Sód [mg]	1783,65
Sól dodana [g]	2
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa- śniadanie

