

11.07.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Musztarda (I,III,VI), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Kiełbaska 65g

Musztarda 15g

Sałata zielona 15g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), 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 20g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 5g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 5g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Surówka z marchwi i jabłka

Marchew 130g

Jabłko 20g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (IV), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka z makaronu z kurczakiem	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Kiełbasa żywiecka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2226,65
Białko [g]	108,51
Tłuszcze [g]	67,84
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,79
Węglowodany ogółem [g]	315,43
Błonnik [g]	30,15
Glukoza [g]	4,87
Fruktoza [g]	5,32
Sacharoza [g]	9,68
Laktoza [g]	12,08
Sód [mg]	1902,32
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

