

07.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Ser topiony (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa solferino 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
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Zraz mięsny

Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g

Kompot

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

Kolacja: Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Dżem owocowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Racuchy z jabłkami	
Mąka pszenna, typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cukier	5g
Cukier puder	5g
Dżem owocowy	
Dżem owocowy	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
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]	2376,05
Białko [g]	83,42
Tłuszcze [g]	76,07
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,12
Węglowodany ogółem [g]	353,84
Błonnik [g]	33,33
Glukoza [g]	8,88
Fruktoza [g]	11,30
Sacharoza [g]	20,37
Laktoza [g]	13,13
Sód [mg]	1295,07
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

