

08.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

-

Paszтет z drobiu 40g

Surówka z pora

Por 100g

Kefir 10g

Jabłko 20g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 20g

Sól dodana [g] 1g

Kurczak pieczony

Kurczak, bez skóry 240g

Olej rzepakowy 15g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 150g

Por 10g

Olej rzepakowy 5g

Pietruszka, liście 2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska

Ser twarogowy 50g

Jaja kurze całe 15g

Ser, gouda, tłusty 15g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Pietruszka, liście	2g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczycwo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2135,26
Białko [g]	110,58
Tłuszcze [g]	72,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,27
Węglowodany ogółem [g]	269,45
Błonnik [g]	32,56
Glukoza [g]	8,08
Fruktoza [g]	7,59
Sacharoza [g]	7,11
Laktoza [g]	12,37
Sód [mg]	1812,30
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

