

20.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z boczku i jajka (IV,VI), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

Pasta z boczku i jajka

Jaja kurze całe	50g
Boczek wędzony bez kości	30g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez	10g

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

-

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

Obiad: Krupnik (I,II,III), Sznycel (smażenie) (I,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g

Sznycel

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g
Bułka tarta	20g

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
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2250,99
Białko [g]	102,87
Tłuszcze [g]	78,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,15
Węglowodany ogółem [g]	298,91
Błonnik [g]	32,32
Glukoza [g]	6,86
Fruktoza [g]	5,85
Sacharoza [g]	8,45
Laktoza [g]	12,89
Sód [mg]	1931,91
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

