

26.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

Twaróg z pietruszką zieloną

Ser twarogowy 60g

Pietruszka zielona 2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka 60g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Sałatka z ogórka konserwowego, 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

Gulasz mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe 150g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Margaryna mleczna 5g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Pietruszka, liście 5g

Sól dodana [g] 1g

Sałatka z ogórka konserwowego

Ogórki, konserwowe 100g

Kapusta biała 20g

Marchew 20g

Por 10g

Pietruszka, liście 2g

Olej rzepakowy 5g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paszтет pieczony (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет pieczony	
Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	10g
Smalec	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	5g
Margaryna mleczna	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2234,21
Białko [g]	110,35
Tłuszcze [g]	74,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,22
Węglowodany ogółem [g]	295,74
Błonnik [g]	33,19
Glukoza [g]	5,17
Fruktoza [g]	4,94
Sacharoza [g]	11,16
Laktoza [g]	12,64
Sód [mg]	1847,63
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

