

27.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (II,IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem

Jaja kurze całe	70g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Szczypiorek	2g

-

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

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Kotlet z piersi kurczaka (I,IV), Surówka wielowarzywna (III) , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Kotlet z piersi kurczaka

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z ryby (V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z ryby	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2239,50
Białko [g]	96,44
Tłuszcze [g]	73,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,99
Węglowodany ogółem [g]	301,18
Błonnik [g]	33,69
Glukoza [g]	6,56
Fruktoza [g]	12,09
Sacharoza [g]	13,77
Laktoza [g]	12,42
Sód [mg]	1901,86
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- kolacja + II kolacja

