

28.08.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z sera topionego i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

Pasta z sera topionego i wędliny

Ser topiony	50g
Wędlina	20g
Pietruszka, liście	1g

-

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

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	5g
Pietruszka, liście	5g

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	10
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10
Mąka pszenna, typ 500	5

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	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g

Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
-	
Dżem owocowy	15
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2495,74
Białko [g]	96,83
Tłuszcze [g]	76,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,51
Węglowodany ogółem [g]	370,90
Błonnik [g]	34,89
Glukoza [g]	6,55
Fruktoza [g]	9,28
Sacharoza [g]	10,50
Laktoza [g]	12,69
Sód [mg]	1916,61
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
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 – śniadanie

