

05.09.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I, II), Sałatka z sera żółtego, jaj i ogórka konserwowego(II, IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

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

Sałatka z sera żółtego, jaj i ogórka konserwowego

Jaja kurze całe	40g
Ser, gouda, tłusty	20g
Ogórki, konserwowe	15g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	5g

-

Papryka	50g
---------	-----

-

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Stek z cebulką (I,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	40g
Sól dodana [g]	1g

Stek z cebulką

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe z kurczaka	50g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g

Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa żywiecka	40g
Ogórek świeży	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2111,48
Białko [g]	89,95
Tłuszcze [g]	69,19
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,31
Węglowodany ogółem [g]	294,86
Błonnik [g]	29,76
Glukoza [g]	5,70
Fruktoza [g]	7,57
Sacharoza [g]	8,40
Laktoza [g]	10,80
Sód [mg]	1814,60
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

