

11.09.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Ser żółty (II), Papryka, Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| - | |
| Ser żółty | 40g |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

| | |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Pieczarka uprawna, świeża | 50g |
| Makaron bezjajeczny | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Zraz mięsny

| | |
|-------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

| | |
|-------------------------------|------|
| Burak | 100g |
| Fasolka flageolet, konserwowa | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 20g |

Ziemniaki z koperkiem

| | |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Kompot

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

| | |
|--|---------|
| Kolacja: Szyńka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Szyńka z indyka | 40g |
| Chrzan z kefirem | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| Kanapka z twarogiem | |
| Ser twarogowy | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2114,10 |
| Białko [g] | 100,40 |
| Tłuszcze [g] | 64,31 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,87 |
| Węglowodany ogółem [g] | 297,20 |
| Błonnik [g] | 30,44 |
| Glukoza [g] | 3,83 |
| Fruktoza [g] | 4,72 |
| Sacharoza [g] | 13,87 |
| Laktoza [g] | 12,61 |
| Sód [mg] | 1990,84 |
| Sól dodana [g] | 3,00 |
| 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 - kolacja + II kolacja

