

12.09.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

Sos pomidorowy

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Kompot

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

Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z makaronu i kurczaka

Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	-
Jabłko	150g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g

Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 263,85
Białko [g]	91,3
Tłuszcze [g]	63,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16,35
Węglowodany ogółem [g]	348,23
Błonnik [g]	30,42
Glukoza [g]	7,33
Fruktoza [g]	12,80
Sacharoza [g]	9,43
Laktoza [g]	10,54
Sód [mg]	1932,62
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 - obiad

