

| 20.09.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Owsianka na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Sałata zielona | 15g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba smażona panierowana (I,II,IV), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Krupnik | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Ryba smażona panierowana | |
| Morszczuk, świeży | 130g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka tarta | 30g |
| Marchew z groszkiem oprószana | |
| Marchew | 130g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Jajko w sosie tatarskim | |
| Jaja kurze całe | 50g |

| | |
|--|---------|
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Musztarda | 5g |
| Cebula | 5g |
| Ogórki, konserwowe | 30g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 20g |
| Por | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| 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] | 2296,61 |
| Białko [g] | 97,08 |
| Tłuszcze [g] | 77,91 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,10 |
| Węglowodany ogółem [g] | 317,92 |
| Błonnik [g] | 35,26 |
| Glukoza [g] | 5,19 |
| Fruktoza [g] | 6,68 |
| Sacharoza [g] | 13,04 |
| Laktoza [g] | 13,60 |
| Sód [mg] | 1945,83 |
| 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 - obiad

