

| 24.09.2024r. | |
|---|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kasza manna na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Surówka z białej rzodkwi i marchwi | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 30g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Filet z kurczaka duszony z jarzynami | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 110g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Sałatka z fasolki szparagowej i papryki | |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 80g |
| Papryka czerwona | 20g |
| Cebula | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |

| Paprykarz szczeciński | |
|--|---------|
| Paprykarz szczeciński | 60g |
| - | |
| Ogórek kiszony | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Kanapka z rzodkiewką | |
| Rzodkiewka | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2109,80 |
| Białko [g] | 87,84 |
| Tłuszcze [g] | 70,87 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18,27 |
| Węglowodany ogółem [g] | 294,32 |
| Błonnik [g] | 33,09 |
| Glukoza [g] | 4,92 |
| Fruktoza [g] | 4,72 |
| Sacharoza [g] | 9,75 |
| Laktoza [g] | 11,84 |
| Sód [mg] | 1959,80 |
| 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

