

30.09.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

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

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	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 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]	2 343,65
Białko [g]	103,15
Tłuszcze [g]	62,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,44
Węglowodany ogółem [g]	362,80
Błonnik [g]	36,52
Glukoza [g]	5,85
Fruktoza [g]	10,06
Sacharoza [g]	8,64
Laktoza [g]	11,02
Sód [mg]	1783,94
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 - kolacja + II kolacja

