

| 01.10.2024r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Kukurydzianka na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| Pasztet z drobiu | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Klops mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| Zupa koperkowa z ryżem | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koper ogrodowy | 5g |
| Ryż biały | 30g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Klops mięsny | |
| Wieprzowina, łopatka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Sałatka z buraków i fasoli czerwonej | |
| Burak | 100g |
| Fasolka flageolet, konserwowa | 40g |
| Jabłko | 40g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Ziemniaki z koperkiem | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Pasta z twarogu i ryby | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |

| | |
|--|---------|
| Pietruszka, liście | 2g |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z papryką (I) | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2119,48 |
| Białko [g] | 89,35 |
| Tłuszcze [g] | 71,15 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 294,51 |
| Błonnik [g] | 30,75 |
| Glukoza [g] | 4,58 |
| Fruktoza [g] | 5,68 |
| Sacharoza [g] | 12,93 |
| Laktoza [g] | 13,29 |
| Sód [mg] | 1773,40 |
| 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

