

03.10.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Szyńka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Ryż biały 25g

-

Szyńka z indyka 40g

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 pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Pieczarka uprawna, świeża 50g

Makaron bezjajeczny 30g

Sól dodana [g] 1g

Kurczak pieczony

Kurczak, bez skóry 240g

Olej rzepakowy 15g

Sałatka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona 150g

Por 10g

Olej rzepakowy 5g

Pietruszka, liście 2g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Twaróg z koperkiem

Ser twarogowy 50g

Koper świeży	10g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Ser topiony	17,5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2163,23
Białko [g]	113,27
Tłuszcze [g]	72,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,46
Węglowodany ogółem [g]	280,01
Błonnik [g]	31,15
Glukoza [g]	6,68
Fruktoza [g]	5,22
Sacharoza [g]	6,50
Laktoza [g]	13,32
Sód [mg]	1837,96
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- śniadanie

