

09.10.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Pasztet z drobiu 40g

Ogórek zielony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 25g

Seler korzeniowy 10g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 10g

Kasza jęczmienna, perłowa 30g

Sól dodana [g] 1g

Wątróbka wieprzowa saute

Wątroba wieprzowa 100g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 15g

Sól dodana [g] 1g

Kapusta biała zasmażana

Kapusta biała 130g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Słonina 5g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i ryby

Ser twarogowy 60g

Śledź w sosie pomidorowym 10g

Pietruszka, liście 2g

Papryka 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2117,04
Białko [g]	87,39
Tłuszcze [g]	67,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,97
Węglowodany ogółem [g]	303,21
Błonnik [g]	32,45
Glukoza [g]	6,87
Fruktoza [g]	6,46
Sacharoza [g]	17,49
Laktoza [g]	12,68
Sód [mg]	1701,60
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

