

17.10.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasz jęczmienna | 25g |
| - | |
| Paszтет z drobiu | 40g |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

| | |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 20g |
| 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: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska

| | |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 15g |
| Ser, gouda, tłusty | 15g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |

| | |
|--|---------|
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Kanapka z rzodkiewką | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2165,70 |
| Białko [g] | 110,93 |
| Tłuszcze [g] | 70,57 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,25 |
| Węglowodany ogółem [g] | 271,16 |
| Błonnik [g] | 31,24 |
| Glukoza [g] | 7,03 |
| Fruktoza [g] | 5,86 |
| Sacharoza [g] | 5,97 |
| Laktoza [g] | 12,01 |
| Sód [mg] | 1898,13 |
| 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

