

18.10.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Ryż na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Ryba po grecku

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Surówka z selera i jabłka

Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (II,IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko w sosie tatarskim	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2198,41
Białko [g]	91,76
Tłuszcze [g]	72,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,56
Węglowodany ogółem [g]	310,14
Błonnik [g]	35,76
Glukoza [g]	6,49
Fruktoza [g]	9,54
Sacharoza [g]	13,92
Laktoza [g]	13,64
Sód [mg]	1796,83
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

