

03.12.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj, Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

Pasta z boczku i jaj

Jaja kurze całe	75g
Boczek wędzony bez kości	30g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g

-

Papryka	50g
---------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

Filet z kurczaka duszony z jarzynami

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Śledź w sosie pomidorowym	50g
-	
Ogórek kiszony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	30g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2227,95
Białko [g]	91,46
Tłuszcze [g]	75,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,66
Węglowodany ogółem [g]	286,82
Błonnik [g]	30,49
Glukoza [g]	4,94
Fruktoza [g]	5,20
Sacharoza [g]	10,06
Laktoza [g]	11,51
Sód [mg]	1817,77
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

