

27.12.2024

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Pomidor, Marmolada, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Marmolada	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Jajko w sosie musztardowym (II,IV,VI), Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa jarzynowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

Jajko w sosie musztardowym

Jaja kurze całe	50g
Musztarda	20g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki z koperkiem

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

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2113,38
Białko [g]	75,10
Tłuszcze [g]	57,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,91
Węglowodany ogółem [g]	308,28
Błonnik [g]	31,95
Glukoza [g]	8,38
Fruktoza [g]	9,13
Sacharoza [g]	13,47
Laktoza [g]	13,78
Sód [mg]	1698,38
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- kolacja + II kolacja

