

02.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Ketchup (I,III), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

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

Kiełbaska gotowana

Kiełbaska	65g
-----------	-----

-

Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Kurczak duszony z jarzynami (I,II), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Kurczak duszony z jarzynami

Kurczak, bez skóry	240g
Mąka pszenna	5g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Sałatka z kapusty białej

Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	10g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Kolacja: Ser topiony (II), Dżem, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser topiony	17,5g
Dżem	30g
Papryka	50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
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]	2103,90
Białko [g]	99,92
Tłuszcze [g]	67,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,09
Węglowodany ogółem [g]	286,59
Błonnik [g]	30,81
Glukoza [g]	9,95
Fruktoza [g]	9,69
Sacharoza [g]	13,68
Laktoza [g]	11,58
Sód [mg]	1954,15
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

