

07.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jajka (IV,VI), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

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

Pasta z boczku i jajka

Jaja kurze całe	50g
Boczek wędzony bez kości	15g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g
Majonez	10g

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Krupnik (I,II,III), Brizol z pieczarkami (smażenie) (I), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Krupnik

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Kasza jęczmienna	25g
Sól dodana [g]	1g

Brizol z pieczarkami

Wieprzowina schab	100g
Cebula	20g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	10g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	20g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper świeży	2g

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 (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i ryby	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2209,12
Białko [g]	99,24
Tłuszcze [g]	71,79
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,99
Węglowodany ogółem [g]	301,87
Błonnik [g]	32,61
Glukoza [g]	6,62
Fruktoza [g]	7,54
Sacharoza [g]	8,94
Laktoza [g]	12,83
Sód [mg]	1965,20
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

