

09.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	-
Pasztet z drobiu	30g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa kalafiorowa z makaronem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	30g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	20g
Olej rzepakowy	10g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

Ziemniaki

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

Kompot

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

Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g

Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I,II)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2133,13
Białko [g]	98,13
Tłuszcze [g]	65,80
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,00
Węglowodany ogółem [g]	303,10
Błonnik [g]	32,00
Glukoza [g]	4,15
Fruktoza [g]	4,84
Sacharoza [g]	13,06
Laktoza [g]	12,70
Sód [mg]	1999,60
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

