

13.01.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

| | |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |

Twaróg z pietruszką zieloną

| | |
|--------------------|-----|
| Ser twarogowy | 60g |
| Pietruszka zielona | 2g |

-

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

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa solferino z ziemniakami

| | |
|---|------|
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Gulasz mięsny

| | |
|--------------------------|------|
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 150g |
| Marchew | 30g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |

Surówka z kapusty pekińskiej

| | |
|------------------------------------|------|
| Kapusta pekińska | 100g |
| Ogórek | 20g |
| Pomidor | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Por | 10g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |

| | |
|--|---------|
| Pietruszka, liście | 2g |
| Kasza jęczmienna | |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Paszтет pieczony (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Paszтет pieczony | |
| Kurczak, tuszka | 30g |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 30g |
| Wątroba wieprzowa | 10g |
| Słonina | 10g |
| Smalec | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka wrocławska | 10g |
| Bułka tarta | 5g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2250,71 |
| Białko [g] | 110,80 |
| Tłuszcze [g] | 75,79 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 26,42 |
| Węglowodany ogółem [g] | 292,86 |
| Błonnik [g] | 33,62 |
| Glukoza [g] | 5,70 |
| Fruktoza [g] | 6,44 |
| Sacharoza [g] | 7,05 |
| Laktoza [g] | 12,43 |
| Sód [mg] | 1485,23 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice. | |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia. | |
| Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. Skorupiaki | |

Dieta podstawowa- śniadanie

