

| 15.01.2025r. | |
|--|------|
| Dieta podstawowa | |
| Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| Makaron na mleku | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron | 25g |
| Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |
| Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos koperkowy (I,II), Kompot | |
| Zupa fasolowa z ziemniakami | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Fasola biała, nasiona suche | 40g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| Risotto mięsno- jarzynowe | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 100g |
| Ryż biały | 100g |
| Marchew | 30g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sos koperkowy | |
| Koper ogrodowy | 10g |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Kompot | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| Kolacja: Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Dżem owocowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Racuchy z jabłkami | |
| Mąka pszenna | 70g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |

| | |
|--|---------|
| Jabłko | 80g |
| Drożdże piekarskie, prasowane | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 50g |
| - | |
| Dżem owocowy | 15 |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I) | |
| Kanapka z ogórkiem | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2370,68 |
| Białko [g] | 97,52 |
| Tłuszcze [g] | 61,77 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18,97 |
| Węglowodany ogółem [g] | 372,23 |
| Błonnik [g] | 35,07 |
| Glukoza [g] | 6,84 |
| Fruktoza [g] | 9,64 |
| Sacharoza [g] | 10,54 |
| Laktoza [g] | 13,74 |
| Sód [mg] | 1349,70 |
| 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 – śniadanie

