

12.02.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Szynka z indyka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
------------------------------	------

Makaron	25g
---------	-----

-

Szynka z indyka	40g
-----------------	-----

Pomidor	50g
---------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka pszenna	50g
---------------	-----

Herbata	1g
---------	----

Cukier	5g
--------	----

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	10g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka, liście	10g
--------------------	-----

Ziemniaki, średnio	200g
--------------------	------

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Burak	100g
-------	------

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

Potrawka mięsno- jarzynowa

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
--------------------------	------

Fasolka szparagowa, mrożona	10g
-----------------------------	-----

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
---	----

Kalafior	10g
----------	-----

Marchew	10g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	5g
--------------------	----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	10g
------------------------	-----

Surówka wielowarzywna

Marchew	70g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	30g
------------------	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
---------------------------	------

Olej rzepakowy	5g
----------------	----

Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
Cukier	10g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2118,73
Białko [g]	87,60
Tłuszcze [g]	67,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,94
Węglowodany ogółem [g]	304,41
Błonnik [g]	33,06
Glukoza [g]	4,05
Fruktoza [g]	4,64
Sacharoza [g]	30,74
Laktoza [g]	11,53
Sód [mg]	1910,32
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- kolacja

