

27.02.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Paszтет z drobiu 40g

Ogórek kiszony 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 30g

Bułka 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z cukinii i marchwi (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Groch, nasiona suche 40g

Boczek wędzony bez kości 10g

Sól dodana [g] 1g

Gulasz mięsny

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 100g

Cebula 10g

Olej rzepakowy 5g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Sól dodana [g] 1g

Surówka z cukinii i marchwi

Cukinia 70g

Marchew 50g

Jabłko 20g

Majonez domowy z olejem rzepakowym 10g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Sałatka z makaronu i kurczaka

Makaron czterojeczny 60g

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z powidłem (I)	
Powidło	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2475,55
Białko [g]	92,71
Tłuszcze [g]	60,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,89
Węglowodany ogółem [g]	349,17
Błonnik [g]	34,97
Glukoza [g]	12,88
Fruktoza [g]	18,70
Sacharoza [g]	18,09
Laktoza [g]	9,82
Sód [mg]	1 494,17
Sól dodana [g]	3g
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

