

12.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

Kukurydzianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Jaja kurze całe 50g

Chrzan z kefirem

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa koperkowa z makaronem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koper ogrodowy 5g

Makaron bezjajeczny 30g

Sól dodana [g] 1g

Wątróbka wieprzowa saute

Wątroba wieprzowa 100g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 10g

Sól dodana [g] 1g

Surówka z ogórka konserwowego

Ogórki, konserwowe 100g

Kapusta biała 20g

Marchew 20g

Por 10g

Pietruszka, liście 2g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
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]	2103,51
Białko [g]	88,09
Tłuszcze [g]	67,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,61
Węglowodany ogółem [g]	305,41
Błonnik [g]	30,64
Glukoza [g]	6,83
Fruktoza [g]	11,81
Sacharoza [g]	15,09
Laktoza [g]	13,25
Sód [mg]	1748,78
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

