

13.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), 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

Surówka z rzodkiewki czerwonej

Rzodkiewka 60g

Kefir, 2% tłuszczu 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Ryż biały 30g

Sól dodana [g] 1g

Schab duszony z jarzynami

Wieprzowina, schab surowy bez kości 100g

Marchew 50g

Pietruszka, korzeń 30g

Seler korzeniowy 25g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Olej rzepakowy 10g

Sałatka z fasolki szparagowej i papryki

Fasolka szparagowa, mrożona 80g

Papryka czerwona 20g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper ogrodowy 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Musztarda	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2175,83
Białko [g]	95,74
Tłuszcze [g]	73,22
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,56
Węglowodany ogółem [g]	293,76
Błonnik [g]	33,15
Glukoza [g]	5,00
Fruktoza [g]	4,82
Sacharoza [g]	10,44
Laktoza [g]	13,64
Sód [mg]	1908,75
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa- śniadanie

