

17.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Kurczak pieczony, Surówka sezonowa, Makaron (I,II), Kompot

Zupa ogórkowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

Kurczak pieczony

Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	10g
Sól dodana [g]	1g

Surówka sezonowa

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	10g

Makaron

Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	5g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Kanapka z papryką	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2 115,01
Białko [g]	109,56
Tłuszcze [g]	71,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,48
Węglowodany ogółem [g]	271,7
Błonnik [g]	27,20
Glukoza [g]	8,57
Fruktoza [g]	14,31
Sacharoza [g]	8,89
Laktoza [g]	12,87
Sód [mg]	1 950,58
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

