

20.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Powidło, Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Owsianka na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Ser topiony 17,5g

Powidło 15g

Papryka czerwona 50g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa grysikowa

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 20g

Sól dodana [g] 1g

Klops wieprzowy

Wieprzowina, łopatka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 5g

Sałatka z buraków i fasoli czerwonej

Burak 100g

Fasolka flageolet, konserwowa 40g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

Ziemniaki

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

Kompot

Mieszanka owocowa 15g

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

Sałatka z makaronu i kurczaka

Makaron czterojajeczny 60g

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe 50g

Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2226,95
Białko [g]	100,74
Tłuszcze [g]	65,53
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,83
Węglowodany ogółem [g]	321,93
Błonnik [g]	31,37
Glukoza [g]	6,46
Fruktoza [g]	7,45
Sacharoza [g]	14,89
Laktoza [g]	11,91
Sód [mg]	1682,95
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa- obiad

