

24.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, 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

-

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

Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa solferino z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy	10g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g

Gulasz mięsny

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Margaryna mleczna	5g
Mąka pszenna	10g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Majonez	10g

Pietruszka zielona	2g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Paszтет pieczony (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Paszтет pieczony	
Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	10g
Smalec	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	5g
Margaryna mleczna	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)	
Kanapka z rzodkiewką	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2265,01
Białko [g]	112,11
Tłuszcze [g]	72,64
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,50
Węglowodany ogółem [g]	302,53
Błonnik [g]	34,37
Glukoza [g]	5,80
Fruktoza [g]	6,54
Sacharoza [g]	7,50
Laktoza [g]	12,35
Sód [mg]	1493,93
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.	
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

