

26.03.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Makaron na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
Cukier	5g

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos koperkowy (I,II), Kompot

Zupa fasolowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	250g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g

Risotto mięsno- jarzynowe

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	20g
Pietruszka, liście	5g

Sos koperkowy

Koper ogrodowy	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g

Kompot

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

Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa żywiecka	40g
-------------------	-----

Chrzan z kefirem

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)	
Kanapka z ogórkiem	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2103,93
Białko [g]	97,51
Tłuszcze [g]	47,31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,78
Węglowodany ogółem [g]	338,30
Błonnik [g]	34,82
Glukoza [g]	4,04
Fruktoza [g]	4,26
Sacharoza [g]	18,21
Laktoza [g]	11,92
Sód [mg]	1659,95
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa – śniadanie

