

08.04.2025r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza manna na mleku

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Jaja kurze całe	50g
-	-
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

Obiad: Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z kapusty czerwonej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

Zupa grochowa z ziemniakami

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
Sól dodana [g]	1g

Gulasz mięsny

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól dodana [g]	1g

Surówka z kapusty czerwonej

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper ogrodowy	2g

Kasza jęczmienna

Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot

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

Kolacja: Pasta z twarogu i ryby (I,II,V,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasta z twarogu i ryby

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki czerwonej	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2260,34
Białko [g]	98,13
Tłuszcze [g]	77,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,41
Węglowodany ogółem [g]	310,45
Błonnik [g]	37,05
Glukoza [g]	7,00
Fruktoza [g]	7,84
Sacharoza [g]	8,83
Laktoza [g]	11,91
Sód [mg]	1499,89
Sól dodana [g]	3g
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 – kolacja + II kolacja

