

29.11.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	30g
Jajko	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	15g
Sól	1g

**Kotlet z piersi kurczaka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g
Jaja	10g
Mąka pszenna	5g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Jogurt naturalny	5g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka z ryżu, groszku zielonego i pora**

Ryż biały	40g
Groszek zielony	20g
Pora	10g

Majonez	10g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2091,40
Białko [g]	86,94
Tłuszcze [g]	56,26
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,48
Węglowodany ogółem [g]	323,29
Błonnik [g]	32,62
Glukoza [g]	5,28
Fruktoza [g]	5,78
Sacharoza [g]	9,28
Laktoza [g]	12,38
Sód [mg]	1936,15
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</b>	
<b>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</b>	

Dieta podstawowa - śniadanie





