

11.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Surówka z rzodkiewki**

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

-

Parówka	50g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Kapuśniak z ziemniakami (I,III), Risotto mięsno-jarzynowe (gotowane) (II), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

**Kapuśniak z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Kapusta kwaszona	80g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Sól	1g

**Risotto mięsno-jarzynowe**

Mięso z piersi kurczaka	50g
Mięso wieprzowe	50g
Ryż biały	100g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Pietruszka zielona	2g
Sól	1g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata	15g
Kefir	10g

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Pasta z twarogu i konserwy rybnej (I,II,III,IV,V,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i konserwy rybnej**

Ser twarogowy	60g
Konserwa rybna	10g

Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczewo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
<b>Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2030,66
Białko [g]	86,81
Tłuszcze [g]	60,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,96
Węglowodany ogółem [g]	298,37
Błonnik [g]	31,14
Glukoza [g]	6,43
Fruktoza [g]	12,88
Sacharoza [g]	11,74
Laktoza [g]	12,00
Sód [mg]	1803,83
Sól dodana [g]	2g
<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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - obiad

