

14.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

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

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (pieczony) (I,IV), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Pieczarka	50g
Makaron	25g
Sól	1g

**Klops drobiowy**

Mięso wieprzowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jajko (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
---------------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jaja kurze całe	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2004,48
Białko [g]	95,81
Tłuszcze [g]	61,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,64
Węglowodany ogółem [g]	282,56
Błonnik [g]	32,95
Glukoza [g]	7,02
Fruktoza [g]	12,62
Sacharoza [g]	12,59
Laktoza [g]	12,65
Sód [mg]	1708,75
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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 – kolacja + II kolacja

