

15.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

-

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa grochowa z grzankami (I,III), Jajko w sosie koperkowym (gotowane) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa grochowa z grzankami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Groch	20g
Boczek wędzony	5g
Bułki wrocławskie	40g
Sól	1g

**Jajko w sosie koperkowym**

Jaja kurze całe	50g
Koper świeży	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	5g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną**

Morszczuk, świeży	80g
-------------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt z musli (I,II)</b>	
<b>Jogurt z musli</b>	
Jogurt naturalny	150g
Płatki owsiane	20g
Płatki kukurydziane	20g
Rodzynki	10g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2059,83
Białko [g]	91,14
Tłuszcze [g]	50,29
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,51
Węglowodany ogółem [g]	326,58
Błonnik [g]	34,67
Glukoza [g]	5,24
Fruktoza [g]	7,26
Sacharoza [g]	13,03
Laktoza [g]	17,35
Sód [mg]	1802,62
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 Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</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

