

18.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

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

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy półtłusty	50g
Pietruszka zielona	5g

-

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

**Obiad:** Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Zraz drobiowy (duszony) (I,II,IV), Sałatka z kapusty czerwonej, Kasza jęczmienna (gotowana) (I), Kompot

**Zupa fasolowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	200g
Fasola biała	40g
Boczek wędzony	5g
Sól	1g

**Zraz drobiowy**

Mięso wieprzowe	100
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10ml
Jogurt naturalny	10ml
Mąka pszenna	5g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5ml
Pietruszka zielona	2g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Jajko gotowane (IV), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Pasztet z drobiu	40g
Jaja kurze całe	50g
Salata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Serek homogenizowany (II)</b>	
<b>Serek homogenizowany</b>	
Serek homogenizowany	140g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2319,48
Białko [g]	119,97
Tłuszcze [g]	73,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,19
Węglowodany ogółem [g]	310,4
Błonnik [g]	34,06
Glukoza [g]	5,18
Fruktoza [g]	5,62
Sacharoza [g]	23,69
Laktoza [g]	15,49
Sód [mg]	1723,95
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

