

20.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (II,IV), Jabłko, Szczypiorek, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200ml
Kasza manna	25g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Jabłko	150g
Szczypiorek	10g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Pieczeń wieprzowa (duszona) (I,II), Sałatka z buraczków, 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

**Pieczeń wieprzowa**

Mięso wieprzowe	100g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	5g

**Sałatka z buraczków**

Burak	100g
Fasolka czerwona	30g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	15g

**Ziemniaki**

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

<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Szynka (I,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Szynka	40g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb graham	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb graham	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2196,68
Białko [g]	97,96
Tłuszcze [g]	70,54
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,81
Węglowodany ogółem [g]	308,28
Błonnik [g]	33,86
Glukoza [g]	7,93
Fruktoza [g]	16,20
Sacharoza [g]	17,44
Laktoza [g]	12,83
Sód [mg]	1825,05
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

