

22.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Sałata zielona, Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Sałata zielona	15g
Gruszka	130g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,II,III,IV), Wątróbka wieprzowa (smażona) (I), Surówka z kapusty kiszanej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa z zielonego groszku z makaronem**

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

**Wątróbka wieprzowa**

Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10ml

**Surówka z kapusty kiszanej**

Kapusta kiszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5ml

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Racuchy z jabłkami z cynamonem (smażone) (I,II), Pomidor, Powidło, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Racuchy z jabłkami z cynamonem**

Mąka pszenna	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	25g
Jabłko	80g
Drożdże	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
-	
Pomidor	50g
Powidło	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2471,68
Białko [g]	95,37
Tłuszcze [g]	78,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,59
Węglowodany ogółem [g]	360,48
Błonnik [g]	34,60
Glukoza [g]	7,69
Fruktoza [g]	17,80
Sacharoza [g]	18,07
Laktoza [g]	19,16
Sód [mg]	1737,70
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 - śniadanie

