

28.12.2023

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Paszтет dietetyczny (I,II,III,IV,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g

**Paszтет dietetyczny, Surówka z białej rzodkwi**

Paszтет dietetyczny	50g
Rzodkiewka	100g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kiełbasa z rusztu (smażenie) (I,VII), Sałatka z kapusty białej (IV,VI), Ziemniaki z koperkiem (gotowanie) (II), Kompot

**Pomidorowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g

**Kiełbasa z rusztu**

Kiełbasa toruńska	100g
Cebula	20g
Smalec	10g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	30g
Rzodkiewka	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Musztarda	5g
Pietruszka, liście	2g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

<b>Kolacja:</b> Grysik na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I, VII), Śliwka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Kiełbasa kminkowa	30g
Śliwka	60g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem i zieloną pietruszką (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2044,06
Białko [g]	93,12
Tłuszcze [g]	67,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,34
Węglowodany ogółem [g]	269,30
Błonnik [g]	28,66
Glukoza [g]	6,44
Fruktoza [g]	5,62
Sacharoza [g]	8,48
Laktoza [g]	23,49
Sód [mg]	2002,09
Sól dodana [g]	3g
<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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - obiad

