

29.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

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

-

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 wielowarzywna (III), 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
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5ml

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Ryż z bitą śmietaną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

<b>Ryż z bitą śmietaną</b>	
Ryż	80g
Śmietana, 18% tłuszczu	40g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	3g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2197,83
Białko [g]	77,43
Tłuszcze [g]	56,01
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,71
Węglowodany ogółem [g]	363,28
Błonnik [g]	37,26
Glukoza [g]	5,82
Fruktoza [g]	7,93
Sacharoza [g]	11,06
Laktoza [g]	13,77
Sód [mg]	1546,28
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 - obiad



Smacznego