

30.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,III), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV, VI), Papryka, Masło(II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Mleko 2% tłuszczu | 200ml |
| Płatki owsiane    | 20g   |

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Jajko                      | 70g |
| Olej rzepakowy             | 5g  |
| Szczypiorek                | 2g  |
| Papryka                    | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe            | 50g |
| Bułka pszenna              | 50g |
| Herbata z cytryną          | 1g  |

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Klops wieprzowy (zapiekany) (I,IV), Ćwikła, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Porcja rosółowa               | 15g |
| Marchew                       | 20g |
| Pietruszka, korzeń            | 10g |
| Seler korzeniowy              | 5g  |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500         | 10g |
| Makaron bezjajeczny           | 25g |
| Pietruszka zielona            | 2g  |
| Pieczarka uprawna, świeża     | 50g |
| Sól                           | 1g  |

**Klops wieprzowy**

|                      |      |
|----------------------|------|
| Wieprzowina, łopatka | 100g |
| Bułki wrocławskie    | 10g  |
| Jaja                 | 10g  |
| Olej rzepakowy       | 5g   |
| Sól                  | 1g   |

**Ćwikła**

|                |      |
|----------------|------|
| Buraki         | 130g |
| Jabłko         | 20g  |
| Olej rzepakowy | 5g   |

**Ziemniaki z koperkiem**

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| Ziemniaki, średnio          | 350g |
| Mleko spożywcze 2% tłuszczu | 20g  |
| Sól                         | 1g   |
| Koper zielony               | 10g  |

**Kompot**

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

**Kolacja:** Szynka wieprzowa (I,VII), Pomidor, Rzodkiewka, Masło(II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Szynka, pomidor, rzodkiewka**

|  |         |
|--|---------|
| Szynka wieprzowa   | 40g     |
| Pomidor  | 50g     |
| Rzodkiewka   | 50g     |
| Masło extra, 83 % tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata z cytryna  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>  |         |
| <b>Kanapka z ogórkiem</b>  |         |
| Ogórek zielony   | 40g     |
| Koperek zielony  | 2g      |
| Olej rzepakowy   | 5g      |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>   |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2015,90 |
| Białko [g]   | 89,24   |
| Tłuszcze [g]   | 67,34   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 22,93   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 276,82  |
| Błonnik [g]  | 30,13   |
| Glukoza [g]  | 4,39    |
| Fruktoza [g]   | 4,98    |
| Sacharoza [g]  | 15,00   |
| Laktoza [g]  | 11,08   |
| Sód [mg]   | 1694,01 |
| Sól dodana [g]   | 3       |
| <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> |         |