

08.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna**

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

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

Jaja kurze całe	70g
Majonez	15g
Szczypiorek	2g

-

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Pieczeń wieprzowa (I), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól	1g

**Pieczeń wieprzowa**

Wieprzowina, łopatka	100g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

<b>Kolacja:</b> Kielbasa szynkowa (I,VII), Sałata zielona, Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), z cytryną		Herbata
Kielbasa szynkowa		40g
Sałata zielona		15g
Papryka		50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu		10g
Pieczywo razowe		100g
Herbata		1g
<b>II Kolacja:</b> Jogurt naturalny (II)		
Jogurt naturalny		150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>		
Wartość energetyczna [kcal]		2243,15
Białko [g]		90,25
Tłuszcze [g]		74,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]		24,47
Węglowodany ogółem [g]		276,34
Błonnik [g]		27,56
Glukoza [g]		7,30
Fruktoza [g]		8,01
Sacharoza [g]		9,24
Laktoza [g]		16,04
Sód [mg]		1804,61
Sól dodana [g]		2,00
<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

