

26.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Kiwi, 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

-

Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa jarzynowa solferino z ryżem (I,II,III), Kotlet z jaj (smażony) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

**Zupa jarzynowa solferino z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ryż	30g
Sól	1g

**Kotlet z jaj**

Jaja kurze całe	110g
Bułki wrocławskie	10g
Bułka tarta	20g
Olej rzepakowy	15g
Szcypiorek	2g

**Marchew oprószana**

Marchew	150g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka 45%tł. Z wit.Ai D	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną</b>	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z papryką (I)	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2229,71
Białko [g]	90,32
Tłuszcze [g]	70,31
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,78
Węglowodany ogółem [g]	325,10
Błonnik [g]	35,46
Glukoza [g]	9,77
Fruktoza [g]	11,34
Sacharoza [g]	10,33
Laktoza [g]	12,65
Sód [mg]	1706,32
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>	