

29.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

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

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

-

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (I,IV), Sos pomidorowy (I, II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki	200g
Sól	1g

**Makaron z mięsem**

Mięso z piersi kurczaka	120g
Makaron	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Marchew	10g
Pietruszka korzeń	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

**Sos pomidorowy**

Koncentrat pomidorowy 30%	20g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i konserwy rybnej**

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g

-

Papryka	50g
---------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2019,03
Białko [g]	98,74
Tłuszcze [g]	48,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,16
Węglowodany ogółem [g]	310,43
Błonnik [g]	28,99
Glukoza [g]	8,59
Fruktoza [g]	15,38
Sacharoza [g]	12,59
Laktoza [g]	12,75
Sód [mg]	1952,78
Sól dodana [g]	2,00
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>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

