

05.02.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	2g

-

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Brizol z pieczarkami (smażony) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól	1g

**Brizol z pieczarkami**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Cebula	20g
Pieczarka	50g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna	5g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV,VI), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

<b>Sałatka z makaronu z kurczakiem</b>	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez	10g
-	
Kiwi	70g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2208,69
Białko [g]	106,00
Tłuszcze [g]	72,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,52
Węglowodany ogółem [g]	326,01
Błonnik [g]	29,91
Glukoza [g]	8,73
Fruktoza [g]	10,75
Sacharoza [g]	8,00
Laktoza [g]	20,85
Sód [mg]	1283,90
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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

