

19.02.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
Surówka z rzodkiewki	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (duszenie) (I, IV), Sos koperkowy (I, II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Burak	100g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka	80g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Marchew	10g
Pietruszka korzeń	5g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Sos koperkowy	
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2006,03
Białko [g]	89,06
Tłuszcze [g]	54,79
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,74
Węglowodany ogółem [g]	302,38
Błonnik [g]	28,92
Glukoza [g]	3,79
Fruktoza [g]	5,29
Sacharoza [g]	14,49
Laktoza [g]	12,25
Sód [mg]	1726,47
Sól dodana [g]	2g
<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 - śniadanie

