

20.02.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

Jaja kurze całe	70g
Majonez	10g
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), Wątróbka wieprzowa saute (smażenie) (I), Surówka z kapusty białej, 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

**Wątróbka wieprzowa saute**

Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g

**Surówka z kapusty białej**

Kapusta biała	80g
Ogórek	30g
Marchew	20g
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka zielona	2g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

<b>Kolacja:</b> Kiełbasa kminkowa (I,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kefir (II)	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2142,63
Białko [g]	87,20
Tłuszcze [g]	71,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,54
Węglowodany ogółem [g]	259,68
Błonnik [g]	26,42
Glukoza [g]	6,09
Fruktoza [g]	5,90
Sacharoza [g]	6,83
Laktoza [g]	19,28
Sód [mg]	1888,79
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

