

22.02.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

-

Ser żółty 40g

Pomidor 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (pieczenie) (I,II,IV), Buraki zasmażane (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 20g

Mąka pszenna, typ 500 30g

Koncentrat pomidorowy, 30% 20g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Jajo kurze całe 10g

Sól 1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Margaryna mleczna 5g

**Buraki zasmażane**

Burak 150g

Mąka pszenna, typ 500 5g

Jogurt naturalny 10g

Olej rzepakowy 10g

**Ziemniaki**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

**Kolacja:** Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa szynkowa 40g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<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]	2015,35
Białko [g]	94,52
Tłuszcze [g]	60,46
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,07
Węglowodany ogółem [g]	287,12
Błonnik [g]	30,69
Glukoza [g]	4,20
Fruktoza [g]	4,60
Sacharoza [g]	16,82
Laktoza [g]	12,61
Sód [mg]	1991,32
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 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 - śniadanie

