

18.03.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

**Pasta bułgarska**

Ser twarogowy	55g
Jaja kurze całe	15g
Ser żółty	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g

-

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,II), Sos pomidorowy (I, II), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	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:** Racuchy z jabłkami (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Racuchy z jabłkami**

Mąka pszenna, typ 500	70g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	30g

Jabłko	80g
Drożdże piekarskie, prasowane	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	50g
Cukier	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2554,73
Białko [g]	110,61
Tłuszcze [g]	77,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,53
Węglowodany ogółem [g]	365,83
Błonnik [g]	27,71
Glukoza [g]	6,03
Fruktoza [g]	10,86
Sacharoza [g]	13,20
Laktoza [g]	22,46
Sód [mg]	1380,37
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 - śniadanie

