

03.04.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

Jaja kurze całe	70g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Szczypiorek	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	35g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

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

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i konserwy rybnej**

Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g

Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
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]	2130,03
Białko [g]	104,2
Tłuszcze [g]	64,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,58
Węglowodany ogółem [g]	296,73
Błonnik [g]	31,25
Glukoza [g]	7,84
Fruktoza [g]	14,94
Sacharoza [g]	11,05
Laktoza [g]	12,32
Sód [mg]	1535,89
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 - obiad

