

10.05.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III)), Ryba smażona (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

**Ryba smażona**

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

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

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

Pietruszka, liście	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Mus z jabłek</b>	
Jabłko	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2107,13
Białko [g]	88,67
Tłuszcze [g]	67,56
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,19
Węglowodany ogółem [g]	306,57
Błonnik [g]	31,63
Glukoza [g]	8,03
Fruktoza [g]	14,94
Sacharoza [g]	10,30
Laktoza [g]	12,91
Sód [mg]	1426,15
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 - śniadanie

