

16.05.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	-
Ser topiony	17,5
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g

**Kurczak pieczony**

Kurczak, bez skóry	230g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100g
Marchew	30g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Papryka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	-
Parówka wieprzowa	50g
Papryka	50g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	5g

Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
Rzodkiewka	40g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Olej rzepakowy	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2107,00
Białko [g]	100,02
Tłuszcze [g]	70,80
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,24
Węglowodany ogółem [g]	282,97
Błonnik [g]	31,44
Glukoza [g]	6,39
Fruktoza [g]	6,07
Sacharoza [g]	5,99
Laktoza [g]	12,32
Sód [mg]	1953,50
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

