

29.05.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (IV), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

Jajko	70g
Majonez	10g
Szczypiorek	5g

-

Ogórek kiszony	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

**Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami (I,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Sałata zielona z kefirem (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa grochowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Groch, nasiona suche	20g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g

**Potrawka mięsno-jarzynowa**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Sól dodana [g]	1g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Jabłko	50g
<b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	50g
Koperek zielony	5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
-	
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja:</b> Kisiel bez cukru	
Kisiel owocowy	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 124,90
Białko [g]	102,99
Tłuszcze [g]	60,77
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,83
Węglowodany ogółem [g]	306,98
Błonnik [g]	31,61
Glukoza [g]	3,15
Fruktoza [g]	4,51
Sacharoza [g]	20,70
Laktoza [g]	13,12
Sód [mg]	1578,57
Sól dodana [g]	3,00
<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

