

14.06.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

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

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

**Surówka z rzodkiewki czerwonej**

Rzodkiewka	60g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

-

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

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g

**Ryba po grecku**

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Jabłko	50g
--------	-----

**Kolacja:** Jajko (gotowanie) (IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Jaja kurze całe	70g
Ogórek zielony	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2019,48
Białko [g]	98,88
Tłuszcze [g]	57,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,33
Węglowodany ogółem [g]	289,97
Błonnik [g]	30,33
Glukoza [g]	4,54
Fruktoza [g]	5,92
Sacharoza [g]	8,17
Laktoza [g]	14,18
Sód [mg]	1490,20
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

