

| 18.06.2024r.  |      |
|---|------|
| Dieta podstawowa  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Ryż na mleku  |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 200g |
| Ryż biały   | 25g  |
| Paszтет z drobiu  |      |
| Paszтет z drobiu  | 40g  |
| Ogórek świeży   | 50g  |
| -   |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu  | 10g  |
| Pieczywo razowe   | 50g  |
| Bułka pszenna   | 50g  |
| Herbata   | 1g   |
| <b>Obiad:</b> Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,IV), Sos koperkowy (I,II), Kompot                        |      |
| Zupa solferino z ziemniakami  |      |
| Kurczak, tuszka   | 15g  |
| Marchew   | 20g  |
| Pietruszka, korzeń  | 10g  |
| Seler korzeniowy  | 5g   |
| Pietruszka, liście  | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu  | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500   | 10g  |
| Fasolka szparagowa, mrożona   | 10g  |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy   | 5g   |
| Kalafior  | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy, 30%  | 10g  |
| Ziemniaki, średnio  | 200g |
| Sól dodana [g]  | 1g   |
| Makaron z mięsem  |      |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe   | 80g  |
| Makaron czterojajeczny  | 100g |
| Olej rzepakowy  | 15g  |
| Marchew   | 10g  |
| Pietruszka, korzeń  | 5g   |
| Pietruszka, liście  | 2g   |
| Sos koperkowy   |      |
| Koper ogrodowy  | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu  | 10g  |
| Mąka pszenna, typ 500   | 5g   |
| Kompot  |      |
| Mieszanka owocowa   | 15g  |
| <b>Kolacja:</b> Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                    |      |
| Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną   |      |
| Morszczuk, świeży   | 100g |
| Olej rzepakowy  | 5g   |
| Pietruszka, liście  | 2g   |
| -   |      |
| Pomidor   | 50g  |

|  |         |
|--|---------|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</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]  | 2159,91 |
| Białko [g]   | 98,75   |
| Tłuszcze [g]   | 71,72   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 25,37   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 290,82  |
| Błonnik [g]  | 24,49   |
| Glukoza [g]  | 3,36    |
| Fruktoza [g]   | 2,92    |
| Sacharoza [g]  | 4,90    |
| Laktoza [g]  | 11,91   |
| Sód [mg]   | 1597,45 |
| 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

