

19.06.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g

**Pasta jajeczna ze szczypiorkiem**

Jaja kurze całe	70g
Majonez	15g
Szczypiorek	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Zraz drobiowy (duszenie) (I,II,III), Surówka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	40g
Sól dodana [g]	1g

**Zraz drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	5g

**Surówka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	100g
Ogórek	30g
Jabłko	50g
Olej rzepakowy	10g
Koper świeży	2g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**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 zielona	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kanapka z wędliną (I,II,VII)

**Kanapka z wędliną**

Kiełbasa kminkowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej**

Wartość energetyczna [kcal]	2151,04
Białko [g]	97,46
Tłuszcze [g]	71,57
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,18
Węglowodany ogółem [g]	300,28
Błonnik [g]	32,68
Glukoza [g]	9,14
Fruktoza [g]	14,83
Sacharoza [g]	10,86
Laktoza [g]	12,57
Sód [mg]	1652,28
Sól dodana [g]	2,00

**Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.**

**Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.**

**Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywnienia SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.**

**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**

Dieta podstawowa - obiad

