

| 24.06.2024r.   |      |
|--|------|
| Dieta podstawowa   |      |
| <b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną               |      |
| Ryż na mleku   |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 200g |
| Ryż biały  | 25g  |
| -  |      |
| Paszтет z drobiu   | 40g  |
| Jabłko   | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g  |
| Pieczywo razowe  | 50g  |
| Bułka pszenna  | 50g  |
| Herbata  | 1g   |
| <b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (zapekowanie) (I,IV), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot |      |
| Zupa koperkowa z lanym ciastem   |      |
| Kurczak, tuszka  | 15g  |
| Marchew  | 20g  |
| Pietruszka, korzeń   | 10g  |
| Seler korzeniowy   | 5g   |
| Śmietana, 18% tłuszczu   | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500  | 30g  |
| Koper ogrodowy   | 15g  |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 20g  |
| Jajo kurze całe  | 10g  |
| Sól dodana [g]   | 1g   |
| Klops drobiowy   |      |
| Mięso drobiowe-gulaszowe   | 150g |
| Bułki wrocławskie  | 10g  |
| Jaja kurze całe  | 10g  |
| Margaryna mleczna  | 5g   |
| Ćwikła z jabłkiem  |      |
| Burak  | 130g |
| Jabłko   | 20g  |
| Ziemniaki  |      |
| Ziemniaki  | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu   | 20g  |
| Koper świeży   | 10g  |
| Sól dodana [g]   | 1g   |
| Kompot   |      |
| Jabłko   | 50g  |
| <b>Kolacja:</b> Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                  |      |
| Pasta z twarogu i konserwy rybnej  |      |
| Ser twarogowy  | 60g  |
| Śledź w sosie pomidorowym  | 10g  |
| Pietruszka zielona   | 2g   |
| -  |      |

|  |         |
|--|---------|
| Pomidor  | 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     |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2109,43 |
| Białko [g]   | 103,13  |
| Tłuszcze [g]   | 60,87   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 25,48   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 300,63  |
| Błonnik [g]  | 30,25   |
| Glukoza [g]  | 6,56    |
| Fruktoza [g]   | 14,11   |
| Sacharoza [g]  | 18,77   |
| Laktoza [g]  | 15,26   |
| Sód [mg]   | 1733,45 |
| 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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>   |         |
| <b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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 - kolacja

