

29.06.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

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

**Twaróg z rzodkiewką**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Ser twarogowy      | 40g |
| Rzodkiewka         | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g  |

-

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Ogórek zielony             | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe            | 50g |
| Bułka pszenna              | 50g |
| Herbata                    | 1g  |

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa kalafiorowa 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  |
| Kalafior               | 20g  |
| Ziemniaki, średnio     | 200g |
| Sól dodana [g]         | 1g   |

**Zraz drobiowy**

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie       | 10g  |
| Jaja kurze całe         | 10g  |
| Olej rzepakowy          | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu  | 10g  |
| Mąka pszenna, typ 500   | 10g  |
| Sól dodana [g]          | 1g   |

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Fasolka szparagowa, mrożona | 80g |
| Papryka czerwona            | 20g |
| Cebula                      | 20g |
| Olej rzepakowy              | 10g |
| Sól dodana [g]              | 1g  |

**Kasza jęczmienna**

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Kasza jęczmienna, perłowa | 100g |
| Olej rzepakowy            | 5g   |

**Kompot**

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

|   |         |
|---|---------|
| <b>Kolacja:</b> Paszтет pieczony (I,IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną  |         |
| <b>Paszтет pieczony</b>   |         |
| Kurczak, tuszka   | 30g     |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka   | 30g     |
| Wątroba wieprzowa   | 10g     |
| Słonina   | 5g      |
| Jaja kurze całe   | 10g     |
| Bułka wrocławska  | 20g     |
| <b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>   |         |
| Rzodkiewka  | 50g     |
| Marchew   | 50g     |
| Kefir   | 20g     |
| -   |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu  | 10g     |
| Pieczywo razowe   | 100g    |
| Herbata   | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)  |         |
| <b>Kanapka z pomidorem</b>  |         |
| Pomidor   | 40g     |
| Olej rzepakowy  | 5g      |
| Pieczywo razowe   | 30g     |
| Pietruszka zielona  | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>   |         |
| Wartość energetyczna [kcal]   | 2272,13 |
| Białko [g]  | 99,47   |
| Tłuszcze [g]  | 76,54   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]   | 25,26   |
| Węglowodany ogółem [g]  | 312,08  |
| Błonnik [g]   | 33,66   |
| Glukoza [g]   | 5,09    |
| Fruktoza [g]  | 4,97    |
| Sacharoza [g]   | 6,92    |
| Laktoza [g]   | 12,66   |
| Sód [mg]  | 1469,42 |
| 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 siarczan, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b> |         |