

| 31.07.2024r.  |      |
|---|------|
| Dieta podstawowa  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (II,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną |      |
| Makaron na mleku  |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 200g |
| Makaron bezjajeczny   | 25g  |
| Pasta jajeczna ze szczypiorkiem   |      |
| Jaja kurze całe   | 70g  |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym  | 10g  |
| Szczypiorek   | 2g   |
| -   |      |
| Ogórek zielony  | 50g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu  | 10g  |
| Pieczywo razowe   | 50g  |
| Bułka pszenna   | 50g  |
| Herbata   | 1g   |
| <b>Obiad:</b> Krupnik (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Kapusta biała zasmażana (I) , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot                      |      |
| Krupnik   |      |
| Kurczak, tuszka   | 15g  |
| Marchew   | 30g  |
| Pietruszka, korzeń  | 25g  |
| Seler korzeniowy  | 10g  |
| Pietruszka, liście  | 10g  |
| Mąka pszenna, typ 500   | 10g  |
| Jogurt naturalny  | 10g  |
| Kasza jęczmienna, perłowa   | 30g  |
| Sól dodana [g]  | 1g   |
| Wątróbka wieprzowa saute  |      |
| Wątroba wieprzowa   | 100g |
| Mąka pszenna, typ 500   | 5g   |
| Cebula  | 20g  |
| Olej rzepakowy  | 10g  |
| Sól dodana [g]  | 1g   |
| Kapusta biała zasmażana   |      |
| Kapusta biała   | 130g |
| Mąka pszenna, typ 500   | 5g   |
| Koncentrat pomidorowy, 30%  | 5g   |
| Słonina   | 5g   |
| Ziemniaki   |      |
| Ziemniaki   | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 20g  |
| Koper świeży  | 10g  |
| Kompot  |      |
| Mieszanka owocowa   | 15g  |
| <b>Kolacja:</b> Pasta z twarogu i ryby (II,V), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną   |      |
| Pasta z twarogu i ryby  |      |
| Ser twarogowy   | 60g  |
| Śledź w sosie pomidorowym   | 10g  |
| Pietruszka, liście  | 2g   |

|  |         |
|--|---------|
|  |         |
| Papryka  | 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]  | 2058,54 |
| Białko [g]   | 98,75   |
| Tłuszcze [g]   | 67,85   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 24,99   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 276,97  |
| Błonnik [g]  | 30,42   |
| Glukoza [g]  | 6,66    |
| Fruktoza [g]   | 6,35    |
| Sacharoza [g]  | 7,57    |
| Laktoza [g]  | 13,91   |
| Sód [mg]   | 1523,49 |
| 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 - obiad

