

02.08.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z ryżem (I,II,III), Ryba smażona panierowana (I,II,IV), Surówka z kapusty kiszanej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g

**Ryba smażona panierowana**

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g

**Surówka z kapusty kiszanej**

Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	300g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	50g
Pietruszka zielona	5g

<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<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]	2102,80
Białko [g]	89,02
Tłuszcze [g]	73,18
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,39
Węglowodany ogółem [g]	320,46
Błonnik [g]	39,77
Glukoza [g]	9,14
Fruktoza [g]	11,66
Sacharoza [g]	14,86
Laktoza [g]	19,99
Sód [mg]	1932,97
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

