

14.08.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe(I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Jaja kurze całe	50g
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Surówka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z makaronem**

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

**Wątróbka wieprzowa saute**

Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g
Sól dodana [g]	1g

**Surówka z ogórka konserwowego**

Ogórki, konserwowe	100g
Kapusta biała	20g
Marchew	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2032,61
Białko [g]	87,08
Tłuszcze [g]	62,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,20
Węglowodany ogółem [g]	299,77
Błonnik [g]	29,86
Glukoza [g]	7,46
Fruktoza [g]	12,45
Sacharoza [g]	13,71
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1746,68
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

