

02.09.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Kiełbaska (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

**Kiełbaska**

Kiełbaska	65g
-----------	-----

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir 2% tłuszczu	10g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki (II), Kompot

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	40g
Sól dodana [g]	1g

**Kurczak pieczony**

Kurczak, bez skóry	240g
Olej rzepakowy	15g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	150g
Por	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser twarogowy	60g
Koper zielony	5g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2173,88
Białko [g]	108,67
Tłuszcze [g]	77,42
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,34
Węglowodany ogółem [g]	271,57
Błonnik [g]	32,04
Glukoza [g]	8,02
Fruktoza [g]	6,65
Sacharoza [g]	6,92
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1732,33
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 - obiad

