

16.10.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (II), Szynka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Płatki owsiane 20g

-

Szynka z indyka 40g

**Surówka z pora**

Por 100g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Jabłko 20g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z kapusty białej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa solferino 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

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Zraz mięsny**

Mięso z piersi kurczaka 100g

Bułki wrocławskie 10g

Jaja kurze całe 10g

Olej rzepakowy 5g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Sól dodana [g] 1g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała 100g

Marchew 50g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa 100g

Olej rzepakowy	5g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Ser topiony (II), Jabłko, Marmolada, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
-	
Ser topiony	17,5g
Jabłko	150g
Marmolada	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2166,65
Białko [g]	85,79
Tłuszcze [g]	66,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,82
Węglowodany ogółem [g]	329,28
Błonnik [g]	37,48
Glukoza [g]	11,40
Fruktoza [g]	16,88
Sacharoza [g]	13,17
Laktoza [g]	11,14
Sód [mg]	1718,44
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- śniadanie

