

13.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	25g

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

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

-

Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Jajko w sosie musztardowym (II,IV,VI), Marchew z groszkiem oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	40g
Sól dodana [g]	1g

**Jajko w sosie musztardowym**

Jaja kurze całe	50g
Musztarda	20g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g

**Marchew z groszkiem oprószana**

Marchew	130g
Mąka pszenna	20g
Margaryna miękka 45% tłuszczu z wit. A i D	15g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,,VI,VI), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Paprykarz szczeciński	60g
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczycwo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2106,18
Białko [g]	79,26
Tłuszcze [g]	59,43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,27
Węglowodany ogółem [g]	321,47
Błonnik [g]	33,58
Glukoza [g]	6,01
Fruktoza [g]	6,01
Sacharoza [g]	11,13
Laktoza [g]	13,68
Sód [mg]	1964,75
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 - kolacja + II kolacja

