

18.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Kiełbasa żywiecka 40g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan 20g

Jabłko 10g

Kefir 5g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 30g

Pietruszka, korzeń 25g

Seler korzeniowy 10g

Pietruszka, liście 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Jogurt naturalny 10g

Kasza jęczmienna, perłowa 30g

Sól dodana [g] 1g

**Wątróbka wieprzowa saute**

Wątroba wieprzowa 100g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 15g

Sól dodana [g] 1g

**Kapusta biała zasmażana**

Kapusta biała 130g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Słonina 5g

**Ziemniaki**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

**Kolacja:** Ser topiony, Pomidor, Dżem owocowy, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-

Ser topiony 17,5g

Pomidor 50g

Dżem owocowy 15g

-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2115,66
Białko [g]	81,49
Tłuszcze [g]	63,55
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,87
Węglowodany ogółem [g]	319,36
Błonnik [g]	32,53
Glukoza [g]	10,29
Fruktoza [g]	10,09
Sacharoza [g]	22,66
Laktoza [g]	11,16
Sód [mg]	1684,15
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. tulin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa- obiad

