

24.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Jajko (IV), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Pieczywo mieszane (I), Masło (II), Herbata z cytryną.

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

-

Jaja kurze całe	50g
-----------------	-----

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

-

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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (I,II,IV), Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna	10g
Ziemniaki	100g
Sól	1g

**Makaron z serem**

Makaron czterojajeczny	70g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	5g
Ser twarogowy	60g

**Kompot**

Mieszanka owocowa kiszzonej kapusty, ziemniaki z koperkiem(II), kompot	15g
---	-----

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	2g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	10g
Burak	100g

**Ryba smażona- panierowana**

Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	15g
Jaja kurze całe	10g
Bułka tarta	30g
<b>Surówka z kiszonej kapusty</b>	
Kapusta kwaszona	130g
Marchew	10g
Olej rzepakowy	5g
<b>Ziemniaki z koperkiem</b>	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g
<b>Kompot b/c</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczewo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2272,43
Białko [g]	94,13
Tłuszcze [g]	74,66
Węglowodany ogółem [g]	318,59
Błonnik [g]	30,72
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,65
Glukoza [g]	4,87
Fruktoza [g]	4,58
Sacharoza [g]	15,53
Laktoza [g]	14,09
Sód [mg]	1656,38
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	