

23.01.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Dżem, Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna	25g
-	-
Ser topiony	17,5g
Dżem	15g
Pomidor	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Wątróbka wieprzowa saute (I), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Makaron bezjajeczny	40g
Sól dodana [g]	1g

**Wątróbka wieprzowa saute**

Wątroba wieprzowa	100g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Szynka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	-
Szynka z indyka	40g

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,20
Białko [g]	83,35
Tłuszcze [g]	64,43
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,98
Węglowodany ogółem [g]	311,61
Błonnik [g]	32,20
Glukoza [g]	7,05
Fruktoza [g]	9,06
Sacharoza [g]	11,09
Laktoza [g]	11,16
Sód [mg]	1734,35
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- kolacja

