

05.02.2025r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

-

Ser topiony	17,5g
Dżem owocowy	15g
Pomidor	50g

-

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

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Stek z cebulką (smażenie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

**Stek z cebulką**

Wieprzowina-gulaszowe łopatka	100g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g

**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]	

**Kompot**

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

<b>Kolacja:</b> Szynka z indyka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szynka z indyka	40g
<b>Surówka z białej rzodkwi i marchwi</b>	
Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z papryką (I)	
<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]	2178,70
Białko [g]	93,93
Tłuszcze [g]	73,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,25
Węglowodany ogółem [g]	306,49
Błonnik [g]	31,45
Glukoza [g]	8,13
Fruktoza [g]	8,26
Sacharoza [g]	9,87
Laktoza [g]	11,37
Sód [mg]	1763,28
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 - obiad

