

06.02.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Makaron bezjajeczny 25g

-

Kiełbaska 65g

Musztarda 15g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 5g

Pieczywo razowe 50g

Bułka 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z ogórka konserwowego, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Gulasz mięsny**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 100g

Cebula 10g

Olej rzepakowy 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Sól dodana [g] 1g

**Surówka z ogórka konserwowego**

Ogórki, konserwowe 100g

Kapusta biała 20g

Marchew 20g

Por 10g

Pietruszka, liście 2g

Olej rzepakowy 5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

<b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2104,48
Białko [g]	84,73
Tłuszcze [g]	69,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,65
Węglowodany ogółem [g]	290,07
Błonnik [g]	28,89
Glukoza [g]	3,47
Fruktoza [g]	3,05
Sacharoza [g]	26,42
Laktoza [g]	11,89
Sód [mg]	1 904,20
Sól dodana [g]	3g
<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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</b>	
<b>Alergeny /legenda/:</b> 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	

Dieta podstawowa – śniadanie

