

13.02.2025r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kasza jęczmienna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza jęczmienna 25g

-

Ser topiony 17,5g

Ogórek zielony 50g

Dżem 15g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 80g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

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

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Kapusta włoska 10g

Kasza manna 25g

Sól dodana [g] 1g

**Wątróbka wieprzowa saute**

Wątroba wieprzowa 150g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Cebula 20g

Olej rzepakowy 15g

Sól dodana [g] 1g

**Kapusta biała zasmażana**

Kapusta biała 150g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Słonina 5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki 400g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

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

-

Kiełbasa żywiecka 40g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan 20g

Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
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]	2127,35
Białko [g]	92,59
Tłuszcze [g]	65,69
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,13
Węglowodany ogółem [g]	308,75
Błonnik [g]	33,42
Glukoza [g]	8,81
Fruktoza [g]	8,57
Sacharoza [g]	9,67
Laktoza [g]	10,84
Sód [mg]	1 773,75
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 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

