

18.02.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g

**Pasztet z drobiu**

Pasztet z drobiu	40g
------------------	-----

-

Ogórek zielony	50g
----------------	-----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka pszenna	50g
---------------	-----

Herbata	1g
---------	----

**Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna, typ 500	10g
-----------------------	-----

Koper ogrodowy	5g
----------------	----

Makaron	25g
---------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Klops mięsny**

Wieprzowina, łopatka	100g
----------------------	------

Bułki wrocławskie	10g
-------------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Margaryna mleczna	10g
-------------------	-----

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak	100g
-------	------

Fasolka flageolet, konserwowa	40g
-------------------------------	-----

Jabłko	40g
--------	-----

Olej rzepakowy	10g
----------------	-----

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
-----------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól dodana [g]	1g
----------------	----

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i ryby (II,V), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i ryby**

Ser twarogowy	60g
---------------	-----

Śledź w sosie pomidorowym	10g
---------------------------	-----

Pietruszka, liście	2g
<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: Kanapka z papryką (I)</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]	2102,28
Białko [g]	88,02
Tłuszcze [g]	71,11
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,41
Węglowodany ogółem [g]	290,63
Błonnik [g]	30,65
Glukoza [g]	4,58
Fruktoza [g]	5,68
Sacharoza [g]	12,92
Laktoza [g]	13,29
Sód [mg]	1773,10
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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

