

| 20.02.2025r.  |      |
|---|------|
| Dieta podstawowa  |      |
| <b>Śniadanie:</b> Ryż na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Ryż na mleku  |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 200g |
| Ryż biały   | 25g  |
| -   |      |
| Kiełbaska   | 65g  |
| Musztarda   | 15g  |
| -   |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu  | 10g  |
| Pieczywo razowe   | 50g  |
| Bułka pszenna   | 50g  |
| Herbata   | 1g   |
| <b>Obiad:</b> Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot  |      |
| Zupa pieczarkowa z makaronem  |      |
| Kurczak, tuszka   | 15g  |
| Marchew   | 20g  |
| Pietruszka, korzeń  | 10g  |
| Seler korzeniowy  | 5g   |
| Pietruszka, liście  | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu  | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500   | 10g  |
| Pieczarka uprawna, świeża   | 50g  |
| Makaron bezjajeczny   | 30g  |
| Sól dodana [g]  | 1g   |
| Kurczak pieczony  |      |
| Kurczak, bez skóry  | 240g |
| Olej rzepakowy  | 10g  |
| Sałatka z kapusty czerwonej   |      |
| Kapusta czerwona  | 150g |
| Por   | 10g  |
| Olej rzepakowy  | 5g   |
| Pietruszka, liście  | 2g   |
| Ziemniaki z koperkiem   |      |
| Ziemniaki   | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu  | 20g  |
| Koper świeży  | 10g  |
| Kompot  |      |
| Mieszanka owocowa   | 15g  |
| <b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                      |      |
| Twaróg z koperkiem  |      |
| Ser twarogowy   | 50g  |
| Koper świeży  | 10g  |
| -   |      |
| Pomidor   | 50g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu  | 5g   |

|  |         |
|--|---------|
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>   |         |
| <b>Kanapka z serkiem topionym</b>  |         |
| Ser topiony  | 17,5g   |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| Ser topiony  | 17,5g   |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2154,23 |
| Białko [g]   | 110,66  |
| Tłuszcze [g]   | 72,25   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 24,59   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 276,76  |
| Błonnik [g]  | 28,87   |
| Glukoza [g]  | 5,65    |
| Fruktoza [g]   | 4,50    |
| Sacharoza [g]  | 5,86    |
| Laktoza [g]  | 12,88   |
| Sód [mg]   | 1836,23 |
| 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

