

25.03.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza jęczmienna na mleku**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa    | 25g  |

**Pasta z boczku i jaj**

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Jaja kurze całe          | 75g |
| Boczek wędzony bez kości | 30g |
| Musztarda                | 5g  |
| Pietruszka zielona       | 2g  |
| Majonez                  | 10g |

-

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Ogórek kiszony             | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe            | 50g |
| Bułka pszenna              | 50g |
| Herbata                    | 1g  |

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kurczak, tuszka    | 15g |
| Marchew            | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy   | 5g  |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny   | 20g |
| Mąka pszenna       | 10g |
| Pieczarka          | 50g |
| Makaron            | 25g |
| Sól dodana [g]     | 1g  |

**Schab duszony z jarzynami**

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g |
| Marchew                             | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                  | 10g  |
| Seler korzeniowy                    | 5g   |
| Mąka pszenna                        | 5g   |
| Śmietana, 18% tłuszczu              | 10g  |

**Surówka wielowarzywna**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Marchew            | 60g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Seler korzeniowy   | 30g |
| Jabłko             | 20g |
| Olej rzepakowy     | 5g  |

**Ziemniaki z koperkiem**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki                    | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g  |
| Koper świeży                 | 10g  |

| <b>Kompot</b>  |         |
|--|---------|
| Mieszanka owocowa  | 15g     |
| <b>Kolacja: Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,VI), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>   |         |
| <b>Paprykarz szczeciński</b>   |         |
| Paprykarz szczeciński  | 60g     |
| Koncentrat pomidorowy  | 5g      |
| -  |         |
| Jabłko   | 150g    |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 80g     |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>  |         |
| <b>Kanapka z twarogiem</b>   |         |
| Ser twarogowy  | 40g     |
| Pieczywo razowe  | 30g     |
| Pietruszka zielona   | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>  |         |
| Wartość energetyczna [kcal]  | 2118,38 |
| Białko [g]   | 100,37  |
| Tłuszcze [g]   | 69,91   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 21,90   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 293,57  |
| Błonnik [g]  | 34,12   |
| Glukoza [g]  | 6,77    |
| Fruktoza [g]   | 12,38   |
| Sacharoza [g]  | 13,89   |
| Laktoza [g]  | 12,70   |
| Sód [mg]   | 1998,20 |
| 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- kolacja + II kolacja

