

| 22.10.2024r.                                                                                                                       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                   |      |
| Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Makaron na mleku                                                                                                                   |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                       | 200g |
| Makaron bezjajeczny                                                                                                                | 25g  |
| Twaróg z rzodkiewką                                                                                                                |      |
| Ser twarogowy                                                                                                                      | 60g  |
| Rzodkiewka                                                                                                                         | 10g  |
| Pietruszka, liście                                                                                                                 | 2g   |
| -                                                                                                                                  |      |
| Sałata zielona                                                                                                                     | 15g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                         | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                    | 50g  |
| Bułka pszenna                                                                                                                      | 50g  |
| Herbata                                                                                                                            | 1g   |
| Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos koperkowy (I,II), Kompot               |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami                                                                                                     |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                    | 15g  |
| Marchew                                                                                                                            | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                 | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                   | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                 | 10g  |
| Ziemniaki, średnio                                                                                                                 | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                              | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                             | 20g  |
| Burak                                                                                                                              | 100g |
| Sól dodana [g]                                                                                                                     | 1g   |
| Risotto mięsno- jarzynowe                                                                                                          |      |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe                                                                                                  | 100g |
| Ryż biały                                                                                                                          | 100g |
| Marchew                                                                                                                            | 50g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                 | 30g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                     | 20g  |
| Pietruszka, liście                                                                                                                 | 5g   |
| Sos koperkowy                                                                                                                      |      |
| Koper ogrodowy                                                                                                                     | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                             | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                              | 10g  |
| Kompot                                                                                                                             |      |
| Mieszanka owocowa                                                                                                                  | 15g  |
| Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                             |      |
| -                                                                                                                                  |      |
| Kiełbasa żywiecka                                                                                                                  | 40g  |
| Ogórek kiszony                                                                                                                     | 50g  |
| -                                                                                                                                  |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                         | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                    | 100g |
| Herbata                                                                                                                            | 1g   |

| Kanapka z papryką                                                                                                                                                                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Papryka                                                                                                                                                                                                                     | 40g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                              | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                             | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                          | 5g      |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                 | 2108,78 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                  | 90,97   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                | 62,67   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                               | 21,63   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                      | 302,79  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                 | 30,09   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 3,52    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                | 3,45    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                               | 13,09   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 12,82   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                    | 1816,05 |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                                                              | 2,00    |
| Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.                                                                                                                                                                                 |         |
| Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.                                                                                                                                                    |         |
| Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.                                                        |         |
| Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.                                                                                                                |         |
| 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 |         |

## Dieta podstawowa- śniadanie

