

13.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Jajko (IV), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Jajko	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Łazanki z mięsem i kapustą (I,II,V), Sałata zielona z kefirem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kasza jęczmienna	25g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Sól	1g

**Łazanki z mięsem i kapustą**

Makaron czterojajeczny	100g
Kiełbasa parzona	40g
Boczek wędzony bez kości	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g
Kapusta biała	200g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata	15g
Kefir 2%tłuszczu	10g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Surówka z rzodkiewki, Jabłko, Kiełbasa żywiecka (I, VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Surówka z rzodkiewki**

Rzodkiewka	60g
Kefir	5g

Jabłko	150g
--------	------

Kiełbasa żywiecka	40g
-------------------	-----

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)</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]	2062,40
Białko [g]	76,99
Tłuszcze [g]	67,13
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,67
Węglowodany ogółem [g]	278,03
Błonnik [g]	26,74
Glukoza [g]	6,25
Fruktoza [g]	5,68
Sacharoza [g]	4,98
Laktoza [g]	10,55
Sód [mg]	1950,54
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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>	