

23.03.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

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

-	
Kiełbasa kminkowa	40g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir, 2% tłuszczu	5g

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

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

**Gulasz mięsny**

Wieprzowina, łopatka	120g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól	1g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kisiel owocowy

Kisiel owocowy	10g
----------------	-----

**Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej**

Wartość energetyczna [kcal]	2051,98
Białko [g]	87,23
Tłuszcze [g]	68,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,98
Węglowodany ogółem [g]	284,35
Błonnik [g]	30,19
Glukoza [g]	5,52
Fruktoza [g]	6,12
Sacharoza [g]	15,38
Laktoza [g]	12,46
Sód [mg]	1481,05
Sól dodana [g]	2g

**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 Żywności SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.**

**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**