

06.04.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa ogórkowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ziemniaki	200g
Sól dodana [g]	1g

**Potrawka mięsno-jarzynowa**

Mięso drobiowe gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna	5g
Jogurt naturalny	10g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

<b>Kolacja:</b> Sałatka z makaronu i kurczaka (I,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Sałatka z makaronu i kurczaka</b>	
Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Olej rzepakowy	10g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2241,20
Białko [g]	96,05
Tłuszcze [g]	66,92
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,49
Węglowodany ogółem [g]	327,16
Błonnik [g]	34,48
Glukoza [g]	9,34
Fruktoza [g]	15,15
Sacharoza [g]	11,76
Laktoza [g]	10,73
Sód [mg]	1814,92
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>	