

27.04.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Parówka wieprzowa (I,II,III,VI,VII), Ketchup (I,III) , Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Parówka wieprzowa 50g

Ketchup 15g

Sałata zielona 15g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z kapusty pekińskiej, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka, liście 10g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Ziemniaki, średnio 200g

Sól dodana [g] 1g

**Gulasz mięsny**

Wieprzowina, łopatka-gulaszowe 100g

Cebula 10g

Olej rzepakowy 10g

Koncentrat pomidorowy, 30% 5g

Jogurt naturalny 10g

Mąka pszenna, typ 500 5g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska 100g

Ogórek 20g

Pomidor 20g

Jabłko 20g

Por 10g

Olej rzepakowy 5g

Pietruszka, liście 2g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa 80g

Olej rzepakowy 5g

Sól dodana [g] 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Sałatka z makaronu z kurczakiem (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Sałatka z makaronu z kurczakiem</b>	
Makaron czterojajeczny	60g
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2388,48
Białko [g]	106,87
Tłuszcze [g]	79,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,48
Węglowodany ogółem [g]	330,46
Błonnik [g]	31,40
Glukoza [g]	4,58
Fruktoza [g]	5,32
Sacharoza [g]	7,74
Laktoza [g]	11,43
Sód [mg]	1730,40
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	