

18.05.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	50g
Chrzan z kefirem	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa fasolowa z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	10g
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
Sól dodana [g]	1g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Koperek zielony	2g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Pasta z twarogu i wędliny z pietruszką zieloną (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Pasta z twarogu i wędliny</b>	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2127,19
Białko [g]	96,55
Tłuszcze [g]	69,39
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,12
Węglowodany ogółem [g]	297,93
Błonnik [g]	39,89
Glukoza [g]	5,15
Fruktoza [g]	5,59
Sacharoza [g]	10,93
Laktoza [g]	11,47
Sód [mg]	1811,99
Sól dodana [g]	3g
<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>	

