

13.07.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Pomidor	50g
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), Sałata zielona z kefirem (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
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	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g

**Sałata zielona z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Makaron**

Makaron	100g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	5g

<b>Surówka z rzodkiewki czerwonej</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z wędliną (I,VII)</b>	
<b>Kanapka z wędliną</b>	
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2137,10
Białko [g]	94,43
Tłuszcze [g]	66,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,25
Węglowodany ogółem [g]	297,58
Błonnik [g]	26,10
Glukoza [g]	3,44
Fruktoza [g]	3,33
Sacharoza [g]	5,05
Laktoza [g]	13,01
Sód [mg]	1716,72
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 siarczyn, XII. mięczaki, XIII. Skorupiaki</b>	