

29.08.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (II), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

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

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiew biała	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

Kiełbasa żywiecka	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (duszenie) (I,II,IV), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

**Zraz mięsny**

Mięso wieprzowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

**Kasza jęczmienna**

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

**Kompot**

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

<b>Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Ogórek, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta bułgarska</b>	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<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]	2143,43
Białko [g]	93,94
Tłuszcze [g]	71,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,16
Węglowodany ogółem [g]	295,61
Błonnik [g]	32,90
Glukoza [g]	4,89
Fruktoza [g]	4,92
Sacharoza [g]	12,89
Laktoza [g]	12,49
Sód [mg]	1740,88
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>	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

