

19.10.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kaszka kukurydziana 25g

-

Kiełbaska 65g

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka 50g

Marchew 50g

Kefir, 2% tłuszczu 10g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka pszenna 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa fasolowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Makaron (I,II), 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

**Potrawka mięsno- jarzynowa**

Mięso drobiowe-gulaszowe 100g

Fasolka szparagowa, mrożona 10g

Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy 5g

Kalafior 10g

Marchew 10g

Pietruszka, korzeń 5g

Seler korzeniowy 5g

Olej rzepakowy 5g

Mąka pszenna, typ 500 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 10g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew 70g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 30g

Jabłko 20g

Olej rzepakowy 5g

**Makaron**

Makaron czterojajeczny 80g

Margaryna mleczna 5g

Sól dodana [g]	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Twaróg z pietruszką zieloną</b>	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
<b>Kanapka z papryką</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2185,98
Białko [g]	102,04
Tłuszcze [g]	61,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,73
Węglowodany ogółem [g]	322,50
Błonnik [g]	38,32
Glukoza [g]	5,96
Fruktoza [g]	6,14
Sacharoza [g]	9,77
Laktoza [g]	12,12
Sód [mg]	1684,53
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>	