

30.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	-
Pasztet z drobiu	40g
-	-
Ogórek kiszony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot

**Zupa kalafiorowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g

**Gulasz mięsny**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g

**Kasza jęczmienna**

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

**Kompot**

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

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

**Twaróg z koperkiem**

Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	2g
-	-
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</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]	2134,88
Białko [g]	97,52
Tłuszcze [g]	64,71
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,57
Węglowodany ogółem [g]	301,93
Błonnik [g]	35,13
Glukoza [g]	6,27
Fruktoza [g]	6,78
Sacharoza [g]	8,63
Laktoza [g]	12,68
Sód [mg]	1913,50
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- śniadanie

