

15.03.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Ryż na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	60g
Wędlina	20g
Pietruszka, liście	2g

Ogórek zielony	50g
----------------	-----

-

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

**Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I) , Kompot

**Żurek z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
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	5g

**Surówka wielowarzywna**

Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g

**Kasza jęczmienna**

Kasza jęczmienna, perłowa	100g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Szyńka z indyka (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Szyńka z indyka	40g
<b>Chrzan z kefirem</b>	
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Kanapka z pomidorem (I)	
<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]	2215,28
Białko [g]	92,76
Tłuszcze [g]	74,25
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,85
Węglowodany ogółem [g]	309,82
Błonnik [g]	34,08
Glukoza [g]	4,76
Fruktoza [g]	5,51
Sacharoza [g]	10,10
Laktoza [g]	12,59
Sód [mg]	1798,37
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>	