

13.05.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Paszтет z drobiu	40g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno-jarzynowa (duszenie) (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Makaron (I,II,IV), Kompot

**Zupa jarzynowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	150g
Sól dodana [g]	1g

**Potrawka mięsno-jarzynowa**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Fasolka szparagowa	20g
Groszek zielony	10g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	10g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g

**Surówka z marchwi i jabłka**

Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir	5g

**Makaron**

Makaron	80g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	5g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i konserwy rybnej (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i konserwy rybnej</b>	
Ser twarogowy	60g
Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
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]	2086,68
Białko [g]	102,53
Tłuszcze [g]	55,22
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,85
Węglowodany ogółem [g]	306,93
Błonnik [g]	33,19
Glukoza [g]	8,76
Fruktoza [g]	14,52
Sacharoza [g]	12,17
Laktoza [g]	12,91
Sód [mg]	1742,30
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 - obiad

