

02.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Wędlina – szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 200g

Kasza manna 25g

-

Wędlina- szynkowa 40g

Pomidor 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 50g

Bułka 50g

Herbata 1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Kurczak pieczony, Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka 15g

Marchew 20g

Pietruszka, korzeń 10g

Seler korzeniowy 5g

Pietruszka zielona 10g

Śmietana, 18% tłuszczu 20ml

Mąka pszenna 10g

Ogórek kwaszony 40g

Ryż biały 25g

Sól 1g

**Kurczak pieczony**

Kurczak, tuszka 240g

Olej rzepakowy 10ml

**Ćwikła z jabłkiem**

Burak 130g

Jabłko 20g

**Ziemniaki**

Ziemniaki 350g

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 20g

Koper świeży 10g

Sól 1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa 15g

**Kolacja:** Twaróg z pietruszką zieloną (II), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy 60g

Pietruszka zielona 5g

Rzodkiewka 50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu 10g

Pieczywo razowe 100g

Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2007,45
Białko [g]	108,41
Tłuszcze [g]	61,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,08
Węglowodany ogółem [g]	266,96
Błonnik [g]	27,47
Glukoza [g]	3,61
Fruktoza [g]	4,11
Sacharoza [g]	13,57
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1995,12
Sól dodana [g]	2g
<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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	