

10.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kiełbasa kminkowa ( I,VII), Papryka , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa kminkowa	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,II,III), Sznycel mięsny (I,I,V), Buraczki zasmażane (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron bezjajeczny	25g
Sól	1g

**Sznycel mięsny**

Wieprzowina- łopatka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

**Buraczki zasmażane**

Burak	150g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Olej rzepakowy	5g
Margaryna mleczna	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Jajko w sosie tatarskim (I, IV, VII), Sałata zielona , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Jajko	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki kons.	30g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczycwo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2122,80
Białko [g]	82,27
Tłuszcze [g]	77,85
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,65
Węglowodany ogółem [g]	245,67
Błonnik [g]	26,62
Glukoza [g]	3,52
Fruktoza [g]	3,56
Sacharoza [g]	17,38
Laktoza [g]	9,98
Sód [mg]	1881,62
Sól dodana [g]	3,00
<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>	