

17.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

Śniadanie: Sałatka z sera żółtego, szynki i papryki (II,I), Rzodkiewka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Sałatka z sera żółtego, szynki i papryki**

Wędlina chuda	30g
Ser żółty	30g
Papryka czerwona	10g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	5g
Rzodkiewka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II, III), Kotlet z fileta drobiowego (I, II, IV), Mizeria (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól	1g

**Kotlet z fileta drobiowego**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Bułka tarta	20g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

**Mizeria**

Ogórek	150g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Koper zielony	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

<b>Kolacja: Kiełbasa szynkowa (I, VI, VII), Jajko (IV), Krem chrzanowy ze śmietaną (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Kiełbasa szynkowa	40g
Jajko	50g
Chrzan	20g
Jabłko	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I, II)</b>	
Rzodkiewka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2074,05
Białko [g]	93,20
Tłuszcze [g]	71,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,97
Węglowodany ogółem [g]	278,33
Błonnik [g]	32,12
Glukoza [g]	4,93
Fruktoza [g]	4,57
Sacharoza [g]	13,77
Laktoza [g]	2,55
Sód [mg]	1994,65
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 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>	