

23.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Parówka wieprzowa (I,II,III, VI, VII), Ketchup (I,III), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Owsianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno -jarzynowe (I,II,V), Sos pomidorowy (I,II), Surówka sezonowa (I,II), Kompot

**Zupa koperkowa z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper zielony	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g

**Risotto mięsno -jarzynowe**

Mięso z piersi kurczaka	80g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka korzeń	10g
Margaryna mleczna	10g
Pietruszka zielona	5g
Sól	1g

**Sos pomidorowy**

Koncentrat pomid.	20g
Śmietana	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała	100g
Por	10g
Jabłko	20g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka zielona	5g
Papryka czerwona, konserwowa	20g
Olej rzepakowy	20g

**Kompot**

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

<b>Kolacja: Ser topiony (I, II), Jajko (IV) , Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
Ser topiony	17,5g
Jajko	50g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I, II)</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]	2122,90
Białko [g]	80,82
Tłuszcze [g]	77,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,97
Węglowodany ogółem [g]	288,96
Błonnik [g]	29,20
Glukoza [g]	6,75
Fruktoza [g]	7,41
Sacharoza [g]	9,84
Laktoza [g]	10,61
Sód [mg]	2024,35
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>	