

25.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Szyńka (I,VII), Chrzan ze śmietaną (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Szyńka	40g
--------	-----

**Chrzan ze śmietaną**

Chrzan	20g
--------	-----

Jabłko	10g
--------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	5g
------------------------	----

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka	50g
-------	-----

Herbata	1g
---------	----

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III,IV), Kotlet schabowy (smażony) (I,II,IV), Kapusta biała zasmażana (I), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Śmietana, 18% tłuszczu	20g
------------------------	-----

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
----------------------------	-----

Makaron	25g
---------	-----

Sól	1g
-----	----

**Kotlet schabowy**

Schab, bez kości	100g
------------------	------

Bułka tarta	20g
-------------	-----

Jaja kurze całe	10g
-----------------	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

Mąka pszenna	5g
--------------	----

**Kapusta biała zasmażana**

Kapusta biała	130g
---------------	------

Mąka pszenna	5g
--------------	----

Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
----------------------------	----

Słonina	5g
---------	----

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
------------------------------	-----

Koper świeży	10g
--------------	-----

Sól	1g
-----	----

**Kompot**

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

**Kolacja:** Sałatka jarzynowa (III), Jajko (IV), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka jarzynowa**

Ziemniaki	100g
-----------	------

Marchew	100g
---------	------

Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	20g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	15g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jajo kurze całe	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem świeżym (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem świeżym</b>	
Ogórek	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2168,83
Białko [g]	86,55
Tłuszcze [g]	62,97
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,21
Węglowodany ogółem [g]	312,60
Błonnik [g]	37,39
Glukoza [g]	7,95
Fruktoza [g]	8,22
Sacharoza [g]	13,20
Laktoza [g]	1,96
Sód [mg]	1936,89
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 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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	