

26.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Paszтет pieczony (I,II,III,IV,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Paszтет pieczony**

Kurczak, tuszka	30g
Mięso wieprzowe	30g
Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	5g
Smalec	3g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g

-

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,II), Sałatka z buraków z majonezem (IV,VI), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ogórek kwaszony	40g
Ryż biały	25g
Sól	1g

**Kotlet z piersi kurczaka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Olej rzepakowy	10g
Bułka tarta	20g
Jaja	10g
Mąka pszenna	5g

**Sałatka z buraków z majonezem**

Burak	150g
Por	10g
Ogórek kwaszony	20g
Pietruszka zielona	2g
Majonez	20g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
<b>Twaróg z koperkiem</b>	
Ser twarogowy	50g
Koper zielony	5g
<b>Surówka z rzodkiewki z kefirem</b>	
Rzodkiewka	60g
Kefir	5g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja:</b> Jogurt z biszkoptami (I,II)	
<b>Jogurt z biszkoptami</b>	
Jogurt naturalny	150g
Biszkopty	20g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2122,06
Białko [g]	97,95
Tłuszcze [g]	72,11
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,58
Węglowodany ogółem [g]	283,69
Błonnik [g]	27,95
Glukoza [g]	3,56
Fruktoza [g]	3,33
Sacharoza [g]	23,11
Laktoza [g]	8,38
Sód [mg]	1832,88
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>	