

07.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Jabłko, Pieczywo mieszane(I), Masło (II), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

**Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II, III,IV), Befszyk z cebulką (I,IV) (smażony), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot.

**Zupa kalafiorowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	20g
Makaron	25g
Sól	1g

**Befszyk z cebulką**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna	5g

**Ćwikła z jabłkiem**

Burak	130g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g

**Ziemniaki z koperkiem (gotowane)**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Szynka (I,VII), Ogórek, Sałata zielona, Pieczywo razowe(I), Masło (II), Herbata z cytryną.

Szynka	40g
Pasztet z drobiu	40g
Ogórek zielony	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej ( kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2034,24
Białko [g]	88,40
Tłuszcze [g]	67,57
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,52
Węglowodany ogółem [g]	295,35
Błonnik [g]	31,55
Glukoza [g]	7,93
Fruktoza [g]	13,85
Sacharoza [g]	17,85
Laktoza [g]	3,02
Sód [mg]	1970,20
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. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	