

21.01.2024r.

**Dieta podstawowa**

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

Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III,IV), Kotlet po parysku (smażony) (I,IV), Sałata z kefirem (II), Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól	1g

**Kotlet po parysku**

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g

**Sałata z kefirem**

Sałata zielona	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szyńka wieprzowa (VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka jarzynowa**

Ziemniaki	200g
Marchew	80g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony	15g
Jabłko	20g
Majonez	5g
Musztarda	5g
Pietruszka zielona	2g

-	
Szynka wieprzowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt owocowy (II)</b>	
<b>Jogurt owocowy</b>	
Jogurt owocowy	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2025,98
Białko [g]	83,05
Tłuszcze [g]	68,05
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,65
Węglowodany ogółem [g]	295,12
Błonnik [g]	33,17
Glukoza [g]	4,59
Fruktoza [g]	5,15
Sacharoza [g]	16,52
Laktoza [g]	6,44
Sód [mg]	1922,70
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 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>	