

10.02.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kasza manna na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g

**Chrzan z kefirem**

Chrzan	20g
Jabłko	10g
Kefir	5g

Kiełbasa szynkowa	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (pieczony) (I,II,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (gotowane) (II), Kompot

**Krupnik**

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

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe- gulaszowe	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.A i D	5g

**Marchew oprószana**

Marchew	150g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka, 45% tł. Z wit.A i D	15g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Ser topiony (II), Sałata zielona, Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Ser topiony	17,50g
Sałata zielona	15g

Jabłko	150g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata z cytryną	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</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]	2002,80
Białko [g]	87,56
Tłuszcze [g]	52,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,08
Węglowodany ogółem [g]	313,25
Błonnik [g]	35,18
Glukoza [g]	8,12
Fruktoza [g]	13,11
Sacharoza [g]	12,80
Laktoza [g]	12,58
Sód [mg]	1914,05
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>	