

18.02.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Kiełbasa żywiecka	40g
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Kotlet z piersi kurczaka (I,II,IV), Surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kotlet z piersi kurczaka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Sól dodana [g]	1g

**Surówka z kapusty pekińskiej**

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	20g
Pomidor	20g
Jabłko	20g
Por	10g
Olej rzepakowy	10g
Pietruszka, liście	2g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Jajko w sosie tatarskim (I,IV,VII), Kiwi, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Jajko w sosie tatarskim**

Jajko	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g

Ogórki konserwowe	30g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	
Kiwi	80g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serem topionym (I,II)</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,73
Białko [g]	86,93
Tłuszcze [g]	67,67
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,42
Węglowodany ogółem [g]	266,94
Błonnik [g]	30,93
Glukoza [g]	4,27
Fruktoza [g]	8,30
Sacharoza [g]	11,89
Laktoza [g]	3,96
Sód [mg]	1994,08
Sól dodana [g]	3,00
<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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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>	