

03.03.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kiełbasa żywiecka	40g
-------------------	-----

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
------------	-----

Marchew	50g
---------	-----

Kefir	10g
-------	-----

-

Jabłko	150g
--------	------

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
----------------------------	-----

Pieczywo razowe	50g
-----------------	-----

Bułka pszenna	50g
---------------	-----

Herbata	1g
---------	----

**Obiad:** Zupa jarzynowa solferino z ryżem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (II,III), Surówka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa jarzynowa solferino z ryżem**

Kurczak, tuszka	15g
-----------------	-----

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Pietruszka zielona	10g
--------------------	-----

Jogurt naturalny	20g
------------------	-----

Mąka pszenna	10g
--------------	-----

Fasolka szparagowa	10g
--------------------	-----

Groszek zielony	5g
-----------------	----

Kalafior	10g
----------	-----

Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
----------------------------	-----

Ryż biały	25g
-----------	-----

Sól	1g
-----	----

**Schab duszony z jarzynami**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g
-------------------------------------	------

Marchew	20g
---------	-----

Pietruszka, korzeń	10g
--------------------	-----

Seler korzeniowy	5g
------------------	----

Mąka pszenna	5g
--------------	----

Jogurt naturalny	10g
------------------	-----

**Surówka sezonowa**

Kapusta biała	100g
---------------	------

Por	10g
-----	-----

Jabłko	20g
--------	-----

Ogórek	20g
--------	-----

Pietruszka zielona	2g
--------------------	----

Papryka czerwona, konserwowa	20g
------------------------------	-----

Olej rzepakowy	15g
----------------	-----

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	400g
-----------	------

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Jajko w sosie tatarskim (I,IV,VII), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Jajko w sosie tatarskim</b>	
Jajko	50g
Majonez	10g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2016,93
Białko [g]	90,72
Tłuszcze [g]	65,82
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,45
Węglowodany ogółem [g]	282,36
Błonnik [g]	37,53
Glukoza [g]	9,70
Fruktoza [g]	14,79
Sacharoza [g]	13,01
Laktoza [g]	3,07
Sód [mg]	1761,53
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>	