

10.03.2024r.

**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 grysikowa (I,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa grysikowa**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	25g
Sól	1g

**Filet z kurczaka duszony z jarzynami**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

**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	10g
Pietruszka zielona	2g
-	
Szynka wieprzowa	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kefir (II)</b>	
<b>Kefir</b>	
Kefir	200g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2001,58
Białko [g]	83,53
Tłuszcze [g]	65,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,88
Węglowodany ogółem [g]	285,72
Błonnik [g]	34,39
Glukoza [g]	5,83
Fruktoza [g]	6,49
Sacharoza [g]	14,94
Laktoza [g]	9,58
Sód [mg]	1973,45
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>	