

14.04.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Parówka wieprzowa (gotowanie) (I,II,VI,VII), Ketchup, 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 pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Schab duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pieczarkowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Pieczarka uprawna, świeża	50g
Makaron	40g
Sól dodana [g]	1g

**Schab duszony z jarzynami**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa	100g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	5g

**Ziemniaki z koperkiem**

Ziemniaki	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), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Jajko w sosie tatarskim**

Jaja kurze całe	50g
Majonez	5g
Jogurt naturalny	5g

Musztarda	5g
Cebula	5g
Groszek zielony	20g
Por	10g
Pietruszka zielona	5g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny z waflami ryżowymi (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny z waflami ryżowymi</b>	
Jogurt naturalny	150g
Wafle ryżowe	30g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2109,65
Białko [g]	98,11
Tłuszcze [g]	60,52
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,22
Węglowodany ogółem [g]	306,85
Błonnik [g]	32,60
Glukoza [g]	6,45
Fruktoza [g]	11,79
Sacharoza [g]	15,13
Laktoza [g]	7,30
Sód [mg]	1652,72
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>	