

28.04.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

Ser twarogowy	60g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

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

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (pieczenie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasolki czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	25g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g

**Klops drobiowy**

Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	30g
Olej rzepakowy	20g

**Sałatka z buraków i fasolki czerwonej**

Burak	150g
Fasolka flageolet, konserwowa	40g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	10g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Grejpfrut, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

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

**Surówka z białej rzodkwi i marchwi**

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

Grejpfrut	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Jogurt naturalny (II)</b>	
<b>Jogurt naturalny</b>	
Jogurt naturalny	150g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2124,19
Białko [g]	104,91
Tłuszcze [g]	67,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,67
Węglowodany ogółem [g]	290,39
Błonnik [g]	36,53
Glukoza [g]	9,00
Fruktoza [g]	9,96
Sacharoza [g]	25,02
Laktoza [g]	8,85
Sód [mg]	1778,68
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>	