

05.05.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Parówka wieprzowa gotowana**

Parówka wieprzowa	50g
-	
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa fasolowa z makaronem (I,III,IV), Kotlet schabowy (smażenie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa fasolowa z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Makaron	25g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Sól dodana [g]	1g

**Kotlet schabowy**

Wieprzowina, schab bez kości	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	20g
Mąka pszenna	5g

**Marchew oprószana**

Marchew	150g
Mąka pszenna	10g
Margaryna miękka, 45% tłuszczu z wit. A i D	15g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)</b>	
<b>Kanapka z serkiem topionym</b>	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2125,63
Białko [g]	92,33
Tłuszcze [g]	73,05
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,86
Węglowodany ogółem [g]	291,09
Błonnik [g]	35,52
Glukoza [g]	4,51
Fruktoza [g]	4,33
Sacharoza [g]	10,16
Laktoza [g]	1,91
Sód [mg]	1996,08
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 Żywnienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.</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>	