

30.06.2024r.

Dieta podstawowa

**Śniadanie:** Pasta bułgarska (II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Pasta bułgarska

Ser twarogowy	60g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Pietruszka, liście	2g

-

Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki z koperkiem (I),Kompot

Zupa pomidorowa z ryżem

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g

Schab duszony z jarzynami

Wieprzowina, schab surowy bez kości	120g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

Surówka z kapusty pekińskiej

Kapusta pekińska	100g
Ogórek	30g
Pomidor	40g
Jabłko	40g
Por	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g
Pietruszka, liście	2g

Ziemniaki

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

Kompot

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

**Kolacja:** Jajko w sosie tatarskim (II,IV,VI), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

<b>Jajko w sosie tatarskim</b>	
Jaja kurze całe	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Jogurt naturalny	20g
Musztarda	5g
Cebula	5g
Ogórki, konserwowe	30g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20g
Por	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,VI,VII)</b>	
<b>Kanapka z pasztetem</b>	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2059,59
Białko [g]	94,67
Tłuszcze [g]	63,99
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,95
Węglowodany ogółem [g]	298,96
Błonnik [g]	35,12
Glukoza [g]	9,56
Fruktoza [g]	16,16
Sacharoza [g]	14,23
Laktoza [g]	5,40
Sód [mg]	1972,66
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>	