

14.07.2024r.	
Dieta podstawowa	
<b>Śniadanie:</b> Ser żółty (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser żółty	40g
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g
<b>Obiad:</b> Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Klops mięsny (zapiekanie) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g
Klops mięsny	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Sałatka z kapusty białej	
Kapusta biała	100g
Marchew	50g
Olej rzepakowy	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja:</b> Sałatka jarzynowa (III,IV,VI), Szyńka z indyka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Sałatka jarzynowa	
Ziemniaki, średnio	150g
Marchew	100g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler	25g
Ogórki, konserwowe	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	15g
Jabłko	20g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	15g
Musztarda	5g

Pietruszka, liście	2g
-	
Szynka z indyka	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2064,98
Białko [g]	101,85
Tłuszcze [g]	69,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,33
Węglowodany ogółem [g]	275,48
Błonnik [g]	35,13
Glukoza [g]	8,62
Fruktoza [g]	8,68
Sacharoza [g]	13,30
Laktoza [g]	4,00
Sód [mg]	1975,34
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>	