

08.09.2024r.

Dieta podstawowa

**Śniadanie:** Paszтет pieczony (I,IV), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Paszтет pieczony**

Mięso drobiowe-gulaszowe	20g
Mięso wieprzowe-gulaszowe	40g
Wątróbka drobiowa	20g
Olej rzepakowy	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	5g
Margaryna mleczna	5g

-

Ogórek świeży	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z cukinii i marchwi, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna	40g
Sól dodana [g]	1g

**Schab duszony z jarzynami**

Wieprzowina, schab bez kości	120g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Surówka z cukinii i marchwi**

Cukinia	70g
Marchew	50g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	15g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z twarogu i wędliny</b>	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka zielona	2g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z ogórkiem (I)</b>	
<b>Kanapka z ogórkiem</b>	
Ogórek zielony	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Koper świeży	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2095,28
Białko [g]	99,92
Tłuszcze [g]	69,50
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,71
Węglowodany ogółem [g]	283,08
Błonnik [g]	32,24
Glukoza [g]	5,36
Fruktoza [g]	6,07
Sacharoza [g]	7,44
Laktoza [g]	2,81
Sód [mg]	1599,35
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 Żywności SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywności.</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>	