

30.11.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Paszтет z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Kukurydzianka na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	-
Paszтет z drobiu	40g
Ogórek kiszony	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (gotowanie) (I,II,III), Sos koperkowy (I,II), Kompot

**Barszcz czerwony z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g

**Risotto mięsno- jarzynowe**

Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	130g
Ryż biały	80g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	20g
Pietruszka, liście	5g
Sól dodana [g]	1g

**Sos koperkowy**

Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Twaróg z pietruszką zieloną (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z pietruszką zieloną**

Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	-
Papryka	50g
-	-
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I)

**Kanapka z rzodkiewką**

Rzodkiewka	20g
------------	-----

Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	50g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2 113,38
Białko [g]	92,10
Tłuszcze [g]	65,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	16,99
Węglowodany ogółem [g]	298,73
Błonnik [g]	28,70
Glukoza [g]	3,38
Fruktoza [g]	3,29
Sacharoza [g]	11,56
Laktoza [g]	12,44
Sód [mg]	1998,47
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. lubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. Mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	