

08.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Twaróg z rzodkiewką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Twaróg z rzodkiewką**

Ser twarogowy	60g
Rzodkiewka	10g
Pietruszka, liście	2g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Cukier	5g

**Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Pieczeń wieprzowa (duszenie) (I,II), Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa ogórkowa z ryżem**

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

**Pieczeń wieprzowa**

Wieprzowina, łopatka	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10g

**Sałatka z kapusty czerwonej**

Kapusta czerwona	100g
Ogórki, konserwowe	30g
Jabłko	50g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g
Koper ogrodowy	2g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Paszтет pieczony (I,II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Paszтет pieczony**

Kurczak, tuszka	30g
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	30g

Wątroba wieprzowa	10g
Słonina	10g
Olej rzepakowy	5g
Jaja kurze całe	10g
Bułka wrocławska	10g
Bułka tarta	15g
Margaryna mleczna	5g
-	
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
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]	2152,49
Białko [g]	103,86
Tłuszcze [g]	69,03
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,67
Węglowodany ogółem [g]	264,84
Błonnik [g]	28,89
Glukoza [g]	6,18
Fruktoza [g]	7,10
Sacharoza [g]	18,29
Laktoza [g]	4,32
Sód [mg]	1831,77
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>	