

29.12.2024r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy              | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g  |
| Pietruszka, liście         | 2g  |
| -                          | -   |
| Papryka                    | 50g |
| -                          | -   |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe            | 80g |
| Bułka pszenna              | 50g |
| Herbata                    | 1g  |

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Krupnik**

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka           | 15g |
| Marchew                   | 20g |
| Pietruszka, korzeń        | 10g |
| Seler korzeniowy          | 5g  |
| Pietruszka, liście        | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500     | 10g |
| Jogurt naturalny          | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 30g |
| Sól dodana [g]            | 1g  |

**Klops drobiowy**

|                          |      |
|--------------------------|------|
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 200g |
| Bułki wrocławskie        | 10g  |
| Jaja kurze całe          | 10g  |
| Margaryna mleczna        | 5g   |

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| Burak                         | 100g |
| Fasolka flageolet, konserwowa | 20g  |
| Jabłko                        | 20g  |
| Olej rzepakowy                | 5g   |

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

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

**Jajko w sosie tatarskim**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Jaja kurze całe                    | 50g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 20g |
| Śmietana, 18% tłuszczu             | 20g |

|  |         |
|--|---------|
| Musztarda  | 5g      |
| Cebula   | 5g      |
| Ogórki, konserwowe   | 30g     |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy  | 20g     |
| Por  | 10g     |
| Pietruszka, liście   | 2g      |
| -  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| 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]  | 2171,17 |
| Białko [g]   | 108,43  |
| Tłuszcze [g]   | 69,43   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 22,34   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 278,87  |
| Błonnik [g]  | 31,98   |
| Glukoza [g]  | 3,90    |
| Fruktoza [g]   | 4,75    |
| Sacharoza [g]  | 15,26   |
| Laktoza [g]  | 4,15    |
| Sód [mg]   | 1991,46 |
| 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> |         |