

19.01.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Pasta z sera żółtego i ogórka konserwowego (II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Pasta z sera żółtego i ogórka konserwowego**

Jaja kurze całe	30g
Ser, gouda, tłusty	40g
Ogórki, konserwowe	15g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	10g

-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Rosół z makaronem (I,III), Kotlet z piersi kurczaka (smażenie) (I,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Rosół z makaronem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Cebula	10g
Kapusta włoska	10g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g

**Kotlet z piersi kurczaka**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	100g
Bułka tarta	20g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

**Sałatka z buraków i fasoli czerwonej**

Burak	100g
Fasolka flageolet, konserwowa	20g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Pasta z twarogu i ryby (II,V), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i ryby**

Ser twarogowy	60g
---------------	-----

Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka, liście	2g
-	
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>	
<b>Kanapka z rzodkiewką</b>	
Rzodkiewka	20g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2105,21
Białko [g]	96,02
Tłuszcze [g]	69,59
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,62
Węglowodany ogółem [g]	295,84
Błonnik [g]	33,19
Glukoza [g]	6,23
Fruktoza [g]	11,80
Sacharoza [g]	16,48
Laktoza [g]	2,93
Sód [mg]	1998,68
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>	