

23.02.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Ser topiony (II), Pomidor, Marmolada, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

-

Ser topiony	17,5g
Pomidor	50g
Marmolada	15g

-

Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III, IV), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa pomidorowa z lanym ciastem**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	10g
Sól dodana [g]	1g

**Schab duszony z jarzynami**

Wieprzowina, schab surowy bez kości	140g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	20g

**Ziemniaki z koperkiem**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Szyńka z indyka (I,VII), Ogórek świeży, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

Szyńka z indyka	40g
Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g

Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)</b>	
<b>Kanapka z twarogiem</b>	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2116,55
Białko [g]	97,61
Tłuszcze [g]	58,63
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,72
Węglowodany ogółem [g]	284,24
Błonnik [g]	30,87
Glukoza [g]	7,14
Fruktoza [g]	7,53
Sacharoza [g]	10,21
Laktoza [g]	4,70
Sód [mg]	1843,35
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 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>	