

23.03.2025r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Pasta z twarogu i wędliny**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Ser twarogowy              | 60g |
| Wędlina chuda              | 30g |
| Pietruszka zielona         | 2g  |
| -                          |     |
| Pomidor                    | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe            | 80g |
| Bułka pszenna              | 50g |
| Herbata                    | 1g  |

**Obiad:** Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka z kapusty białej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

**Zupa koperkowa z lanym ciastem**

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Kurczak, tuszka              | 15g |
| Marchew                      | 20g |
| Pietruszka, korzeń           | 10g |
| Seler korzeniowy             | 5g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu       | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500        | 30g |
| Koper ogrodowy               | 15g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Jajo kurze całe              | 20g |
| Sól dodana [g]               | 1g  |

**Filet z kurczaka duszony z jarzynami**

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 110g |
| Olej rzepakowy                     | 20g  |
| Marchew                            | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                 | 10g  |
| Seler korzeniowy                   | 5g   |
| Śmietana, 18% tłuszczu             | 10g  |

**Surówka z kapusty białej**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| Kapusta biała      | 80g |
| Ogórek             | 30g |
| Marchew            | 30g |
| Rzodkiewka         | 20g |
| Olej rzepakowy     | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g  |

**Ziemniaki z koperkiem**

|                              |      |
|------------------------------|------|
| Ziemniaki                    | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g  |
| Koper świeży                 | 10g  |
| Sól                          | 1g   |

**Kompot**

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

|  |         |
|--|---------|
| <b>Kolacja:</b> Szynka z indyka (I,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną  |         |
| -  |         |
| Szynka z indyka  | 40g     |
| Ogórek zielony   | 50g     |
| -  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu   | 10g     |
| Pieczywo razowe  | 100g    |
| Herbata  | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z serkiem topionym (I,II)   |         |
| <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]  | 2114,96 |
| Białko [g]   | 95,24   |
| Tłuszcze [g]   | 71,78   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]  | 23,30   |
| Węglowodany ogółem [g]   | 266,15  |
| Błonnik [g]  | 31,34   |
| Glukoza [g]  | 5,37    |
| Fruktoza [g]   | 4,84    |
| Sacharoza [g]  | 6,58    |
| Laktoza [g]  | 5,12    |
| Sód [mg]   | 1995,21 |
| 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> |         |