

13.04.2025r.

**Dieta podstawowa**

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

**Pasta z twarogu i wędliny**

Ser twarogowy	50g
Wędlina chuda	10g
Pietruszka zielona	2g
-	-
Papryka	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Krupnik (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z fasolki szparagowej i papryki, 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
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	35g

**Filet z kurczaka duszony z jarzynami**

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	150g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g

**Sałatka z fasolki szparagowej i papryki**

Fasolka szparagowa, mrożona	80g
Papryka czerwona	20g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	10g

**Ziemniaki**

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

**Kompot**

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

**Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	-
Kiełbasa żywiecka	40g
-	-
Por	100g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Jabłko	40g

-	
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]	2102,15
Białko [g]	95,02
Tłuszcze [g]	67,58
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,72
Węglowodany ogółem [g]	283,41
Błonnik [g]	35,39
Glukoza [g]	6,24
Fruktoza [g]	7,89
Sacharoza [g]	8,18
Laktoza [g]	4,23
Sód [mg]	1887,05
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>	