

07.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Parówka na ciepło (I,II,III,VI,VII), Surówka z białej rzodkwi (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g

-

Parówka	40g
---------	-----

**Surówka z białej rzodkwi**

Rzodkiewka	50g
Marchew	50g
Kefir	10g

-

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

**Obiad:** Barszcz czerwony ukraiński z ziemniakami (I,II,III), Befszyk z cebulą (smażony) (I,IV), Sałatka z kapusty białej, Ziemniaki (gotowane) (II), Kompot

**Barszcz czerwony ukraiński z ziemniakami**

Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20ml
Buraki	100g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Fasola biała	30g
Fasolka szparagowa	20g
Sól	1g

**Befszyk z cebulką**

Schab, bez kości	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	20g
Olej rzepakowy	15ml
Mąka pszenna	5g

**Sałatka z kapusty białej**

Kapusta biała	100
Marchew	50
Olej rzepakowy	5

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g

Sól	1g
<b>Kompot</b>	
Mieszanka owocowa	15g
<b>Kolacja: Pasta z wędliny i twarogu (I,II,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną</b>	
<b>Pasta z wędliny i twarogu</b>	
Ser twarogowy	40g
Kiełbasa szynkowa	20g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)</b>	
<b>Kanapka z pomidorem</b>	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5ml
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2095,74
Białko [g]	98,42
Tłuszcze [g]	56,38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,89
Węglowodany ogółem [g]	331,12
Błonnik [g]	41,01
Glukoza [g]	8,53
Fruktoza [g]	8,12
Sacharoza [g]	16,22
Laktoza [g]	13,06
Sód [mg]	1748,33
Sól dodana [g]	2g
<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>	

Dieta podstawowa - obiad

