

21.12.2023r.

**Dieta podstawowa**

**Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II,IV), Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

**Makaron na mleku**

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Kiełbasa szynkowa	40g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka	50g
Herbata	1g

**Obiad:** Barszcz czerwony ukraiński z ziemniakami (I,II,III), Sznycel (smażony) (I,IV), Mizeria z kefirem (II), 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

**Sznycel**

Mięso wieprzowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Cebula	5g
Olej rzepakowy	10ml
Bułka tarta	20g

**Mizeria z kefirem**

Ogórek	150g
Kefir	20g
Koper świeży	2g

**Ziemniaki**

Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól	1g

**Kompot**

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

**Kolacja:** Sałatka z makaronu z kurczakiem (I,IV,VI), Mandarynka, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

**Sałatka z makaronu z kurczakiem**

Makaron	60g
Mięso z piersi kurczaka	50g
Papryka czerwona	30g
Majonez	10g
-	
Mandarynka	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g

**II Kolacja:** Kanapka z makrelą (I,II,V)

**Kanapka z makrelą**

Makrela	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g

**Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej**

Wartość energetyczna [kcal]	2352,76
Białko [g]	109,52
Tłuszcze [g]	68,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,12
Węglowodany ogółem [g]	340,32
Błonnik [g]	34,75
Glukoza [g]	5,94
Fruktoza [g]	6,08
Sacharoza [g]	18,09
Laktoza [g]	11,95
Sód [mg]	1855,46
Sól dodana [g]	2g

**Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.**

**Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.**

**Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.**

**Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.**

**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**

**VI.  
XII.**

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

