| 30.07.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Pasta z boczku i jaj** | |
| Jaja kurze całe | 75g |
| Boczek wędzony bez kości | 20g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 5g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z ogórka konserwowego , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa koperkowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koper ogrodowy | 5g |
| Makaron bezjajeczny | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Klops wieprzowy** | |
| Wieprzowina, łopatka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Surówka z ogórka konserwowego** | |
| Ogórki, konserwowe | 70g |
| Kapusta biała | 20g |
| Marchew | 20g |
| Por | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Ziemniaki** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| **Kompot** | |

| | |
|---|---|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II)**,** Jabłko**,** Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2181,29 |
| Białko [g] | 96,52 |
| Tłuszcze [g] | 73,05 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,55 |
| Węglowodany ogółem [g] | 306,27 |
| Błonnik [g] | 29,59 |
| Glukoza [g] | 7,18 |
| Fruktoza [g] | 12,32 |
| Sacharoza [g] | 13,10 |
| Laktoza [g] | 12,96 |
| Sód [mg] | 1922,71 |
| Sól dodana [g] | 2,00 |
| **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** | |

Dieta podstawowa- śniadanie

