| 05.08.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Owsianka na mleku (I,II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| **Pasta z boczku i jaj** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Boczek wędzony bez kości | 15g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Majonez | 10g |
| | |
| Ogórek kiszony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z pora i kapusty pekińskiej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa grysikowa** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 25g |
| **Kurczak pieczony** | |
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Sałatka z pora i kapusty pekińskiej** | |
| Por | 70g |
| Kapusta pekińska | 50g |
| Jabłko | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i ryby (II,V), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i ryby** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Śledź w sosie pomidorowym | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **-** | |
| Papryka | 50g |

| | |
|---|---|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2083,61 |
| Białko [g] | 109,29 |
| Tłuszcze [g] | 71,51 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,51 |
| Węglowodany ogółem [g] | 258,14 |
| Błonnik [g] | 28,96 |
| Glukoza [g] | 4,80 |
| Fruktoza [g] | 5,73 |
| Sacharoza [g] | 7,32 |
| Laktoza [g] | 12,29 |
| Sód [mg] | 1905,03 |
| 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

