| 09.09.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta jajeczna z majonezem i musztardą (IV,VI), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Pasta jajeczna z majonezem i musztadą** | |
| Jaja kurze całe | 75g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| Musztarda | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (II,III), Sałatka z pora i kapusty pekińskiej (IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Schab duszony z jarzynami** | |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| **Sałatka z pora i kapusty pekińskiej** | |
| Por | 70g |
| Kapusta pekińska | 50g |
| Jabłko | 30g |
| Ogórek | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Kolacja:** Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Śledź w sosie pomidorowym | 50g |
| - | |
| Ogórek kiszony | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2129,55 |
| Białko [g] | 91,81 |
| Tłuszcze [g] | 62,04 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,94 |
| Węglowodany ogółem [g] | 293,63 |
| Błonnik [g] | 31,71 |
| Glukoza [g] | 5,20 |
| Fruktoza [g] | 6,21 |
| Sacharoza [g] | 11,00 |
| Laktoza [g] | 11,51 |
| Sód [mg] | 1887,61 |
| 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

