| 13.11.2025r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,II,VI,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| - | |
| Kiełbasa kminkowa | 540g |
| **Chrzan z kefirem** | |
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Surówka z ogórka konserwowego, Kasza jęczmienna (I,II), Kompot | |
| **Zupa jarzynowa z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Gulasz mięsny** | |
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe | 100g |
| Cebula | 10g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Surówka z ogórka konserwowego** | |
| Ogórki, konserwowe | 100g |
| Kapusta biała | 20g |
| Marchew | 20g |
| Por | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Kasza jęczmienna** | |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |

| | |
|---|---|
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Twaróg z koperkiem** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koperek zielony | 5g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII) | |
| Pasztet z drobiu | 30g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2101,08 |
| Białko [g] | 88,26 |
| Tłuszcze [g] | 65,40 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 17,05 |
| Węglowodany ogółem [g] | 297,36 |
| Błonnik [g] | 30,98 |
| Glukoza [g] | 3,89 |
| Fruktoza [g] | 3,61 |
| Sacharoza [g] | 26,42 |
| Laktoza [g] | 12,09 |
| Sód [mg] | 1 865,25 |
| Sól dodana [g] | 3g |
| **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 – kolacja

