| 12.01.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| **Twaróg z koperkiem** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koper ogrodowy | 2g |
| **-** | |
| Papryka czerwona | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 5g |
| **Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Pieczeń wieprzowa (duszenie) (I,II), Surówka sezonowa (IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Ryż biały | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pieczeń wieprzowa** | |
| Wieprzowina, łopatka | 120g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Cebula | 5g |
| Smalec | 5g |
| **Surówka sezonowa** | |
| Kapusta biała | 100g |
| Por | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Ogórki, konserwowe | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Papryka czerwona, konserwowa | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 20g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Kolacja:** Kiełbasa kminkowa (I,VII), Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| **Surówka z białej rzodkwi i marchwi** | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir | 20g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 5g |
| **II Kolacja:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| **Kanapka z ogórkiem** | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2117,99 |
| Białko [g] | 95,03 |
| Tłuszcze [g] | 67,87 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,74 |
| Węglowodany ogółem [g] | 296,62 |
| Błonnik [g] | 32,27 |
| Glukoza [g] | 7,31 |
| Fruktoza [g] | 7,47 |
| Sacharoza [g] | 18,62 |
| Laktoza [g] | 14,01 |
| Sód [mg] | 1789,96 |
| 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** | |