| 23.01.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Makaron na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| | |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Krupnik (I,II,III), Kotlet z jaj (smażenie) (I,IV,V), Marchew z groszkiem oprószana (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Krupnik** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kotlet z jaj** | |
| Jaja kurze całe | 110g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Bułka tarta | 20g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| Szczypiorek | 2g |
| **Marchew z groszkiem oprószana** | |
| Marchew | 130g |
| Groszek konserwowy | 20g |
| Mąka pszenna | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Śledź w sosie pomidorowym (I,II,IV,V,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Śledź w sosie pomidorowym** | |
| Śledź w sosie pomidorowym | 50g |
| - | |
| Jabłko | 150g |

| | |
|---|---|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **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] | 2177,63 |
| Białko [g] | 82,75 |
| Tłuszcze [g] | 66,09 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,45 |
| Węglowodany ogółem [g] | 311,85 |
| Błonnik [g] | 34,71 |
| Glukoza [g] | 8,00 |
| Fruktoza [g] | 12,68 |
| Sacharoza [g] | 13,59 |
| Laktoza [g] | 12,96 |
| Sód [mg] | 1802,74 |
| 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** | |