| 07.02.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Owsianka na mleku (I,II), Pasztet pieczony (I,IV), Ogórek kiszony, Masło, Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| **Pasztet pieczony** | |
| Kurczak, tuszka | 30g |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 30g |
| Wątroba wieprzowa | 10g |
| Słonina | 10g |
| Smalec | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka wrocławska | 10g |
| **-** | |
| Ogórek kiszony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna zwykła | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (gotowanie) (I,II,III), Surówka z kapusty białej, Ryż (II), Kompot | |
| **Żurek z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Mąka żytnia, typ 720 | 10g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Potrawka mięsno- jarzynowa** | |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 150g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Marchew | 10g |
| Pietruszka, korzeń | 5g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Surówka z kapusty białej** | |
| Kapusta biała | 80g |
| Ogórek | 30g |
| Marchew | 30g |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |

| | |
|---|---|
| **Ryż** | |
| Ryż biały | 80g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i wędliny** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Wędlina chuda | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z papryką (I) | |
| **Kanapka z papryką** | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 251,46 |
| Białko [g] | 108,94 |
| Tłuszcze [g] | 77,39 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,75 |
| Węglowodany ogółem [g] | 292,69 |
| Błonnik [g] | 30,39 |
| Glukoza [g] | 5,73 |
| Fruktoza [g] | 5,07 |
| Sacharoza [g] | 6,30 |
| Laktoza [g] | 11,63 |
| Sód [mg] | 1 878,20 |
| 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** | |