| 28.02.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Ogórek zielony, Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Ryż na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| **Pasta z twarogu i wędliny** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Wędlina | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| Papryka | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II), Brokuł gotowany, Kasza jęczmienna (I) , 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 |
| **Gulasz mięsny** | |
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe | 100g |
| Cebula | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| **Brokuły gotowane** | |
| Brokuł | 100g |
| **Kasza jęczmienna** | |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa kminkowa (I,VII), Chrzan z kefirem (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| **Chrzan z kefirem** | |

| | |
|---|---|
| Chrzan | 20g |
| Jabłko | 10g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2107,48 |
| Białko [g] | 93,57 |
| Tłuszcze [g] | 64,34 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,22 |
| Węglowodany ogółem [g] | 302,95 |
| Błonnik [g] | 31,23 |
| Glukoza [g] | 5,02 |
| Fruktoza [g] | 5,31 |
| Sacharoza [g] | 6,74 |
| Laktoza [g] | 12,59 |
| Sód [mg] | 1708,57 |
| Sól dodana [g] | 1,00 |
| **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** | |