| 15.03.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna** | |
| **Śniadanie:** Serek homogenizowany (II), Pomidor, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| Serek homogenizowany150g | 17,5g |
| Pomidor | 50g |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Chleb pszenny | 80g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad**: Rosół z makaronem (I,III), Kurczak duszony z jarzynami (I,II,III), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Rosół z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Cebula | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Kurczak duszony z jarzynami** | |
| Kurczak, bez skóry | 260g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| **Ćwikła z jabłkiem** | |
| Burak | 130g |
| Jabłko | 20g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja**: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |

| | |
|---|---|
| Chleb pszenny | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| **Kanapka z serkiem topionym** | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| Pieczywo pszenne | 30g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2213,68 |
| Białko [g] | 114,80 |
| Tłuszcze [g] | 66,63 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,87 |
| Węglowodany ogółem [g] | 299,97 |
| Błonnik [g] | 26,46 |
| Glukoza [g] | 8,32 |
| Fruktoza [g] | 15,94 |
| Sacharoza [g] | 19,81 |
| Laktoza [g] | 4,54 |
| Sód [mg] | 1871,18 |
| 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** | |