| 17.03.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Ogórek świeży, Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna | 20g |
| **Pasta bułgarska** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 15g |
| Ser żółty | 10g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Ogórek świeży | 50g |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Łazanki z mięsem i kapustą (I,II,VI,VII), Brokuł gotowany, Kompot | |
| **Żurek z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Mąka żytnia, typ 720 | 10g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Ziemniaki | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Łazanki z mięsem i kapustą** | |
| Makaron czterojajeczny | 100g |
| Kiełbasa toruńska | 25g |
| Boczek wędzony bez kości | 20g |
| Cebula | 20g |
| Smalec | 10g |
| Kapusta biała | 200g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Brokuł gotowany** | |
| Brokuł | 100g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Surówka z białej rzodkwi i marchwi (II), Kiełbasa żywiecka (I,VII), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Surówka z białej rzodkwi i marchwi** | |
| Rzodkiewka | 50g |
| Marchew | 50g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| - | |

| | |
|---|---|
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z papryką (I) | |
| **Kanapka z papryką** | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 038,36 |
| Białko [g] | 86,93 |
| Tłuszcze [g] | 60,43 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,61 |
| Węglowodany ogółem [g] | 308,17 |
| Błonnik [g] | 34,43 |
| Glukoza [g] | 12,51 |
| Fruktoza [g] | 16,63 |
| Sacharoza [g] | 10,09 |
| Laktoza [g] | 12,91 |
| Sód [mg] | 1 829,01 |
| 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** | |