| 18.03.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Gruszka, Surówka z cukinii i marchwi, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| Gruszka | 150g |
| **Surówka z cukinii i marchwi** | |
| Cukinia | 70g |
| Marchew | 50g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Klops wieprzowy (zapiekanie) (I,II,IV), Buraki zasmażane (I,II) , Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa kalafiorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Kalafior | 30g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Klops wieprzowy** | |
| Wieprzowina, łopatka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Buraki zasmażane** | |
| Burak | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Margaryna mleczna | 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,III,IV,V,,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |

| | |
|---|---|
| Śledź w sosie pomidorowym | 50g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2256,10 |
| Białko [g] | 89,99 |
| Tłuszcze [g] | 74,23 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,56 |
| Węglowodany ogółem [g] | 304,47 |
| Błonnik [g] | 31,72 |
| Glukoza [g] | 7,03 |
| Fruktoza [g] | 13,02 |
| Sacharoza [g] | 18,33 |
| Laktoza [g] | 12,61 |
| Sód [mg] | 1976,61 |
| 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** | |