| 29.03.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VII), Papryka, Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i wędliny** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Wędlina chuda | 10g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 80g |
| Bułka | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Krupnik (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (I,II,III), Surówka sezonowa (I), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Krupnik** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| **Filet z kurczaka duszony z jarzynami** | |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 110g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| **Surówka sezonowa** | |
| Kapusta biała | 100g |
| Por | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Ogórki, konserwowe | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Papryka czerwona, konserwowa | 20g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 20g |
| **Ziemniaki** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa szynkowa (I,VII), Surówka z pora (II) , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |

| | |
|---|---|
| Kiełbasa szynkowa | 40g |
| **Surówka z pora** | |
| Por | 100g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Jabłko | 20g |
| **-** | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z serkiem topionym (I,II) | |
| **Kanapka z serkiem topionym** | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2089,86 |
| Białko [g] | 91,69 |
| Tłuszcze [g] | 71,07 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,90 |
| Węglowodany ogółem [g] | 287,56 |
| Błonnik [g] | 36,27 |
| Glukoza [g] | 7,71 |
| Fruktoza [g] | 8,94 |
| Sacharoza [g] | 8,74 |
| Laktoza [g] | 4,23 |
| Sód [mg] | 1982,77 |
| 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** | |