| 07.04.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta jajeczna z majonezem i musztardą (IV,VI), Papryka, Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Pasta jajeczna z majonezem i musztardą** | |
| Jaja kurze całe | 75g |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym | 10g |
| Musztarda | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Ogórek kiszony | 40g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I,IV), Fasolka szparagowa gotowana, 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 | 15g |
| Mąka żytnia, typ 720 | 15g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Ziemniaki | 200g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Łazanki z mięsem** | |
| Makaron czterojajeczny | 100g |
| Kiełbasa toruńska | 50g |
| Boczek wędzony bez kości | 20g |
| Cebula | 20g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Kapusta biała | 200g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Fasolka szparagowa gotowana** | |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 100g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,IV,V,,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| - | |
| Śledź w sosie pomidorowym | 50g |
| - | |
| Jabłko | 150g |

| | |
|---|---|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 30g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2352,63 |
| Białko [g] | 87,25 |
| Tłuszcze [g] | 78,02 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,80 |
| Węglowodany ogółem [g] | 324,28 |
| Błonnik [g] | 33,36 |
| Glukoza [g] | 9,56 |
| Fruktoza [g] | 12,30 |
| Sacharoza [g] | 12,15 |
| Laktoza [g] | 9,49 |
| Sód [mg] | 1999,79 |
| 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** | |