| 30.04.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasz jęczmienna | 25g |
| - | |
| Pasztet z drobiu | 40g |
| Ogórek zielony | 50g |
| Gruszka | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa grysikowa** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kurczak pieczony** | |
| Kurczak, bez skóry | 240g |
| Olej rzepakowy | 15g |
| **Sałatka z kapusty czerwonej** | |
| Kapusta czerwona | 150g |
| Por | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta bułgarska** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 20g |
| Ser, gouda, tłusty | 5g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |

| | |
|---|---|
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z rzodkiewką (I) | |
| **Kanapka z rzodkiewką** | |
| Rzodkiewka | 20g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2085,20 |
| Białko [g] | 107,80 |
| Tłuszcze [g] | 59,77 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 17,33 |
| Węglowodany ogółem [g] | 282,79 |
| Błonnik [g] | 32,71 |
| Glukoza [g] | 9,43 |
| Fruktoza [g] | 14,71 |
| Sacharoza [g] | 8,61 |
| Laktoza [g] | 12,00 |
| Sód [mg] | 1734,08 |
| 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** | |