| 26.06.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 70g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 5g |
| **Obiad:** Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Jajko w sosie musztardowym (II,IV,VI), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa ogórkowa z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Ogórek kwaszony | 40g |
| Ryż biały | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Jajko w sosie musztardowym** | |
| Jaja kurze całe | 100g |
| Musztarda | 20g |
| Śmietana | 20g |
| Mąka pszenna | 20g |
| **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,VI), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Śledź w sosie pomidorowym | 60g |
| **Surówka z pora** | |
| Por | 50g |
| Ogórki, konserwowe | 20g |

| | |
|---|---|
| Jabłko | 20g |
| Kefir | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 10g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2168,66 |
| Białko [g] | 85,42 |
| Tłuszcze [g] | 58,70 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,54 |
| Węglowodany ogółem [g] | 319,38 |
| Błonnik [g] | 27,60 |
| Glukoza [g] | 4,48 |
| Fruktoza [g] | 5,42 |
| Sacharoza [g] | 25,20 |
| Laktoza [g] | 14,20 |
| Sód [mg] | 1791,20 |
| 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** | |