| 14.07.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Twaróg z cebulką (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Twaróg z cebulką** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Cebula | 5g |
| Szczypiorek | 2g |
| **-** | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułki grahamki | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos koperkowy (I,II), Kompot | |
| **Barszcz czerwony z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Burak | 100g |
| **Risotto mięsno- jarzynowe** | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 100g |
| Ryż biały | 100g |
| Marchew | 50g |
| Pietruszka, korzeń | 30g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Sos koperkowy** | |
| Koper ogrodowy | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ogórek kiszony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa kminkowa | 40g |
| Ogórek kiszony | 50g |
| **-** | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |

| | |
|---|---|
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z papryką (I) | |
| **Kanapka z papryką** | |
| Papryka | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2084,75 |
| Białko [g] | 91,99 |
| Tłuszcze [g] | 59,65 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,76 |
| Węglowodany ogółem [g] | 303,93 |
| Błonnik [g] | 32,73 |
| Glukoza [g] | 4,04 |
| Fruktoza [g] | 4,14 |
| Sacharoza [g] | 14,15 |
| Laktoza [g] | 12,74 |
| Sód [mg] | 1870,11 |
| Sól dodana [g] | 1,00 |
| **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** | |