| 06.10.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie**: Kukurydzianka na mleku (II), Pasta z boczku i jaj (IV,VI), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Pasta z boczku i jaj** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Musztarda | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| Majonez | 10g |
| **-** | |
| Ogórek zielony | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa z zielonego groszku z makaronem (I,II,III), Pieczeń wieprzowa (duszenie) (I,II), Surówka sezonowa, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa z zielonego groszku z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 50g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pieczeń wieprzowa** | |
| Wieprzowina, łopatka | 120g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 5g |
| Cebula | 5g |
| Smalec | 5g |
| **Surówka sezonowa** | |
| Kapusta biała | 100g |
| Por | 10g |
| Jabłko | 20g |
| Ogórki, konserwowe | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| Papryka czerwona, konserwowa | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |

| Kompot | |
|---|---|
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Paprykarz szczeciński (I,II,III,IV,V,VI), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Paprykarz szczeciński** | |
| Paprykarz szczeciński | 70g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| **Surówka z rzodkiewki czerwonej** | |
| Rzodkiewka | 60g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 40g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2050,51 |
| Białko [g] | 96,12 |
| Tłuszcze [g] | 67,92 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 19,44 |
| Węglowodany ogółem [g] | 279,28 |
| Błonnik [g] | 33,40 |
| Glukoza [g] | 5,59 |
| Fruktoza [g] | 5,64 |
| Sacharoza [g] | 8,15 |
| Laktoza [g] | 9,68 |
| Sód [mg] | 1978,63 |
| 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**