| 09.11.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (II)**,** Ser żółty (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| **-** | |
| Ser żółty | 40g |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa grochowa z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot | |
| **Zupa grochowa z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Groch, nasiona suche | 40g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Risotto mięsno- jarzynowe** | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 80g |
| Ryż biały | 80g |
| Marchew | 30g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Sos pomidorowy** | |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,II,IV,VI,VII), Sałatka jarzynowa (III), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **-** | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| **Sałatka jarzynowa** | |
| Ziemniaki, średnio | 100g |
| Marchew | 100g |
| Pietruszka, korzeń | 40g |
| Seler | 30g |

| | |
|---|---|
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z ogórkiem (I) | |
| **Kanapka z ogórkiem** | |
| Ogórek zielony | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Koper świeży | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2 207,38 |
| Białko [g] | 94,42 |
| Tłuszcze [g] | 67,44 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,52 |
| Węglowodany ogółem [g] | 324,19 |
| Błonnik [g] | 37,43 |
| Glukoza [g] | 6,44 |
| Fruktoza [g] | 7,16 |
| Sacharoza [g] | 10,44 |
| Laktoza [g] | 11,02 |
| Sód [mg] | 1991,77 |
| 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** | |