| 21.11.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta podstawowa** | |
| **Śniadanie:** Ryż na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Ryż na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Ryż biały | 25g |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Papryka | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Stek z cebulką (duszenie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i fasoli czerwonej, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa kalafiorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Kalafior | 30g |
| Makaron | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Stek z cebulką** | |
| Mięso wieprzowe-gulaszowe | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Cebula | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Mąka pszenna | 10g |
| **Sałatka z buraków i fasoli czerwonej** | |
| Burak | 100g |
| Fasolka konserwowa | 20g |
| Jabłko | 20g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Ziemniaki** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Kolacja:** Pasztet pieczony (I,IV), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasztet pieczony** | |
| Kurczak, tuszka | 30g |
| Mięso wieprzowe-gulaszowe | 30g |
| Wątroba wieprzowa | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Bułka wrocławska | 20g |
| - | |
| Ogórek zielony | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2223,33 |
| Białko [g] | 102,51 |
| Tłuszcze [g] | 71,70 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 20,20 |
| Węglowodany ogółem [g] | 305,64 |
| Błonnik [g] | 30,03 |
| Glukoza [g] | 4,86 |
| Fruktoza [g] | 5,77 |
| Sacharoza [g] | 12,71 |
| Laktoza [g] | 12,98 |
| Sód [mg] | 1560,40 |
| 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** | |