| 17.02.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (II), Jajko (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Jajko | 50g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Budyń waniliowy (I,II) | |
| **Budyń waniliowy** | |
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| **Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (duszenie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa na smaku ogórka z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 25g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 20g |
| Ziemniaki, średnio | 150g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Zraz mięsny** | |
| Mięso z piersi kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 130g |
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| **Kasza jęczmienna** | |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja**: Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Twaróg z koperkiem** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Koper ogrodowy | 2g |

| | |
|---|---|
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z powidłem (I,II) | |
| **Kanapka z powidłem** | |
| Powidło | 15g |
| Chleb pszenny | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2218,51 |
| Białko [g] | 94,65 |
| Tłuszcze [g] | 59,90 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,94 |
| Węglowodany ogółem [g] | 345,10 |
| Błonnik [g] | 26,92 |
| Glukoza [g] | 9,09 |
| Fruktoza [g] | 14,68 |
| Sacharoza [g] | 16,71 |
| Laktoza [g] | 19,75 |
| Sód [mg] | 1682,33 |
| 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** | |