| 17.03.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Jabłko, Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| **Pasta bułgarska** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Jaja kurze całe | 15g |
| Ser żółty | 10g |
| Koncentrat pomidorowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| **-** | |
| Jabłko | 150g |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kisiel owocowy | |
| **Kisiel owocowy** | |
| Kisiel owocowy | 20g |
| **Obiad:** Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (duszenie) (I,II,III), Sos pomidorowy (I,II), Marchew gotowana, Kompot | |
| **Żurek z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Mąka żytnia, typ 720 | 10g |
| Boczek wędzony bez kości | 5g |
| Ziemniaki | 200g |
| **Makaron z mięsem** | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 80g |
| Makaron czterojajeczny | 100g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Marchew | 10g |
| Pietruszka, korzeń | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| **Sos pomidorowy** | |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| **Marchew gotowana** | |
| Marchew | 150g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z dżemem (I) | |
| **Kanapka z dżemem** | |
| Dżem | 15g |
| Chleb pszenny | 30g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2218,66 |
| Białko [g] | 96,08 |
| Tłuszcze [g] | 51,38 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 25,04 |
| Węglowodany ogółem [g] | 363,25 |
| Błonnik [g] | 27,35 |
| Glukoza [g] | 11,25 |
| Fruktoza [g] | 16,61 |
| Sacharoza [g] | 20,23 |
| Laktoza [g] | 11,87 |
| Sód [mg] | 183,78 |
| 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** | |