| 16.06.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasta jajeczna z twarogiem (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Twaróg z pietruszką zieloną** | |
| Ser twarogowy | 60g |
| Pietruszka, liści | 2g |
| **-** | |
| Sałata zielona | 15g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Herbatniki (I,II,IV,VI,VII) | |
| **Herbatniki** | |
| Herbatniki | 25g |
| **Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Schab duszony z jarzynami** | |
| Wieprzowina, schab surowy bez kości | 100g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 130g |
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |

| | |
|---|---|
| **Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 80g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Chleb pszenny | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2198,56 |
| Białko [g] | 101,56 |
| Tłuszcze [g] | 60,35 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 23,90 |
| Węglowodany ogółem [g] | 331,57 |
| Błonnik [g] | 28,06 |
| Glukoza [g] | 7,71 |
| Fruktoza [g] | 11,48 |
| Sacharoza [g] | 19,80 |
| Laktoza [g] | 12,21 |
| Sód [mg] | 1653,74 |
| 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** | |