| 29.09.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie:** Owsianka na mleku (II),Kiełbasa szynkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Owsianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Płatki owsiane | 20g |
| - | |
| Kiełbasa szynkowa | 40g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Kanapka z jajkiem (I,IV) | |
| **Kanapka z jajkiem** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Pieczywo razowe | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Obiad:** Zupa pejzanka z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ryż (II), Kompot | |
| **Zupa pejzanka z ziemniakami** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Cebula | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Potrawka mięsno- jarzynowa** | |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 100g |
| Fasolka szparagowa, mrożona | 10g |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy | 5g |
| Kalafior | 10g |
| Marchew | 10g |
| Pietruszka, korzeń | 5g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Jogurt naturalny, 2%tł. | 20g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 130g |

| | |
|---|---|
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| **Ryż** | |
| Ryż biały | 100g |
| Margaryna mleczna | 5g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 80g |
| Ser twarogowy | 10g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Ser twarogowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z twarogiem (I,II) | |
| **Kanapka z twarogiem** | |
| Ser twarogowy | 30g |
| Chleb pszenny | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2277,68 |
| Białko [g] | 110,55 |
| Tłuszcze [g] | 63,48 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 24,39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 329,02 |
| Błonnik [g] | 25,78 |
| Glukoza [g] | 5,79 |
| Fruktoza [g] | 6,48 |
| Sacharoza [g] | 8,80 |
| Laktoza [g] | 12,51 |
| Sód [mg] | 1927,55 |
| 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** | |