| 08.10.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie**: Kukurydzianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Twaróg z pietruszką zieloną** | |
| Ser twarogowy półtłusty | 80g |
| Pietruszka, liści | 2g |
| **-** | |
| Pomidor | 50g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Biszkopty (I,II,VI,VII) | |
| **Biszkopty** | |
| Biszkopty | 20g |
| **Obiad:** Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Pulpet drobiowy (gotowanie) (I,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Ryż biały | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pulpet drobiowy** | |
| Mięso drobiowe z kurczaka | 100g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 100g |
| Jabłko | 40g |
| Kefir | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Margaryna miękka 70% tłuszczu z witaminami A i D | 5g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa szynkowa (I,II,III,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **-** | |

| | |
|---|---|
| Kiełbasa szynkowa | 40g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 5g |
| Chleb pszenny | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2048,33 |
| Białko [g] | 92,89 |
| Tłuszcze [g] | 46,29 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 18,91 |
| Węglowodany ogółem [g] | 333,22 |
| Błonnik [g] | 27,09 |
| Glukoza [g] | 7,53 |
| Fruktoza [g] | 12,05 |
| Sacharoza [g] | 15,08 |
| Laktoza [g] | 13,34 |
| Sód [mg] | 1749,85 |
| 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** | |