| 05.11.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży** | |
| **Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron bezjajeczny | 25g |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pomidor | 50g |
| **-** | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Budyń waniliowy (I,II) | |
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| **Obiad:** Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa grysikowa** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Kapusta włoska | 10g |
| Kasza manna | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Suflet mięsny** | |
| Wieprzowina-gulaszowe łopatka | 50g |
| Mięso drobiowe-gulaszowe | 50g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Marchew | 20g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 5g |
| **Marchew oprószana** | |
| Marchew | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Margaryna mleczna | 15g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Kiełbasa żywiecka (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |

| | |
|---|---|
| - | |
| Kiełbasa żywiecka | 40g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo pszenne | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pieczywo pszenne | 50g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2273,35 |
| Białko [g] | 94,59 |
| Tłuszcze [g] | 70,18 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,95 |
| Węglowodany ogółem [g] | 336,17 |
| Błonnik [g] | 27,85 |
| Glukoza [g] | 8,94 |
| Fruktoza [g] | 13,96 |
| Sacharoza [g] | 16,98 |
| Laktoza [g] | 19,06 |
| Sód [mg] | 1766,32 |
| 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** | |