

| 07.06.2025r.                                                                                                                                 |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                             |      |
| Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Kasza manna na mleku                                                                                                                         |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                 | 200g |
| Kasza manna                                                                                                                                  | 25g  |
| -                                                                                                                                            |      |
| Pasztet z drobiu                                                                                                                             | 40g  |
| Pomidor                                                                                                                                      | 50g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                   | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                              | 50g  |
| Bułka pszenna                                                                                                                                | 50g  |
| Herbata                                                                                                                                      | 1g   |
| Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot |      |
| Zupa ogórkowa z ryżem                                                                                                                        |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                              | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                      | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                           | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                             | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                           | 10g  |
| Jogurt naturalny                                                                                                                             | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                        | 10g  |
| Ogórek kwaszony                                                                                                                              | 40g  |
| Ryż biały                                                                                                                                    | 25g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                               | 1g   |
| Klops drobiowy                                                                                                                               |      |
| Mięso drobiowe-gulaszowe                                                                                                                     | 150g |
| Bułki wrocławskie                                                                                                                            | 10g  |
| Jaja kurze całe                                                                                                                              | 10g  |
| Margaryna mleczna                                                                                                                            | 20g  |
| Marchew oprószana                                                                                                                            |      |
| Marchew                                                                                                                                      | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                        | 20g  |
| 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: Twaróg z koperkiem (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                    |      |
| Twaróg z koperkiem                                                                                                                           |      |
| Ser twarogowy                                                                                                                                | 60g  |
| Koperek zielony                                                                                                                              | 5g   |
| Surówka z rzodkiewki czerwonej                                                                                                               |      |

|                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                         | 60g     |
| Kefir, 2% tłuszczu                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| -                                                                                                                                                                                                                                  |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                         | 10g     |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                            | 1g      |
| <b>II kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>                                                                                                                                                                                           |         |
| <b>Kanapka z papryką</b>                                                                                                                                                                                                           |         |
| Papryka                                                                                                                                                                                                                            | 40g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                        | 2133,00 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                         | 98,73   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                       | 62,06   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                                      | 22,89   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                             | 310,20  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                        | 33,35   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 7,33    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                       | 7,06    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                                      | 8,44    |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 12,90   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                           | 1942,52 |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                                                                                     | 2,00    |
| <b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>                                                                                                                                                                                 |         |
| <b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>                                                                                                                                                    |         |
| <b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>                                                        |         |
| <b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</b>                                                                                                                |         |
| <b>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</b> |         |