

| 23.04.2025r.                                                                                                                                                     |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                                                 |      |
| <b>Śniadanie:</b> Makaron na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną                                |      |
| Makaron na mleku                                                                                                                                                 |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                                     | 200g |
| Makaron                                                                                                                                                          | 25g  |
| Twaróg z koperkiem                                                                                                                                               |      |
| Ser twarogowy                                                                                                                                                    | 60g  |
| Koperek zielony                                                                                                                                                  | 5g   |
| -                                                                                                                                                                |      |
| Papryka                                                                                                                                                          | 50g  |
| -                                                                                                                                                                |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                       | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                  | 50g  |
| Bułka pszenna                                                                                                                                                    | 50g  |
| Herbata                                                                                                                                                          | 1g   |
| <b>Obiad:</b> Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot |      |
| Barszcz czerwony z ziemniakami                                                                                                                                   |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                                                  | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                                          | 10g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                               | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                                 | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                               | 10g  |
| Ziemniaki, średnio                                                                                                                                               | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                            | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                           | 20g  |
| Burak                                                                                                                                                            | 100g |
| 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                                                                                                                                                   | 5g   |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                            | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                           | 10g  |
| Surówka wielowarzywna                                                                                                                                            |      |
| Marchew                                                                                                                                                          | 70g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                               | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                                 | 30g  |
| Jabłko                                                                                                                                                           | 20g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                   | 5g   |
| Kasza jęczmienna                                                                                                                                                 |      |
| Kasza jęczmienna, perłowa                                                                                                                                        | 100g |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                   | 5g   |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                                   | 1g   |

| Kompot                                                                                                                                                                                                                      |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Mieszanka owocowa                                                                                                                                                                                                           | 15g     |
| <b>Kolacja:</b> Śledź w sosie pomidorowym (I,II,III,V,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                                                                                  |         |
| Śledź w sosie pomidorowym                                                                                                                                                                                                   |         |
| Śledź w sosie pomidorowym                                                                                                                                                                                                   | 50g     |
| -                                                                                                                                                                                                                           |         |
| Pomidor                                                                                                                                                                                                                     | 50g     |
| -                                                                                                                                                                                                                           |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                  | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                             | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                     | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z rzodkiewką (I)                                                                                                                                                                                 |         |
| Kanapka z rzodkiewką                                                                                                                                                                                                        |         |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                  | 20g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                              | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                             | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                          | 5g      |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                 | 2247,70 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                  | 98,85   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                | 72,08   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                               | 22,02   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                      | 300,92  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                 | 35,80   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 5,35    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                | 5,97    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                               | 15,56   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 12,15   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                    | 1579,52 |
| 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 |         |

## Dieta podstawowa- śniadanie

