

| 14.05.2025r.                                                                                                                                              |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                                          |       |
| <b>Śniadanie:</b> Owsianka na mleku (II), Ser topiony (II), Jabłko, Marmolada, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną                       |       |
| Owsianka na mleku                                                                                                                                         |       |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                              | 200g  |
| Płatki owsiane                                                                                                                                            | 20g   |
| -                                                                                                                                                         |       |
| Ser topiony                                                                                                                                               | 17,5g |
| Jabłko                                                                                                                                                    | 150g  |
| Marmolada                                                                                                                                                 | 15g   |
| -                                                                                                                                                         |       |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                | 10g   |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                           | 50g   |
| Bułka pszenna                                                                                                                                             | 50g   |
| Herbata                                                                                                                                                   | 1g    |
| <b>Obiad:</b> Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z cukinii i marchwi (IV), Kasza jęczmienna (I), Kompot |       |
| Zupa solferino z ziemniakami                                                                                                                              |       |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                                           | 15g   |
| Marchew                                                                                                                                                   | 20g   |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                                        | 10g   |
| Seler korzeniowy                                                                                                                                          | 5g    |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                        | 10g   |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                    | 20g   |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                     | 10g   |
| Fasolka szparagowa, mrożona                                                                                                                               | 10g   |
| Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy                                                                                                                   | 5g    |
| Kalafior                                                                                                                                                  | 10g   |
| Koncentrat pomidorowy, 30%                                                                                                                                | 10g   |
| Ziemniaki, średnio                                                                                                                                        | 200g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                            | 1g    |
| Zraz mięsny                                                                                                                                               |       |
| Mięso z piersi kurczaka                                                                                                                                   | 100g  |
| Bułki wrocławskie                                                                                                                                         | 10g   |
| Jaja kurze całe                                                                                                                                           | 10g   |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                            | 5g    |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                    | 10g   |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                                     | 10g   |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                            | 1g    |
| Surówka z cukinii i marchwi                                                                                                                               |       |
| Cukinia                                                                                                                                                   | 70g   |
| Marchew                                                                                                                                                   | 50g   |
| Jabłko                                                                                                                                                    | 20g   |
| Majonez domowy z olejem rzepakowym                                                                                                                        | 10g   |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                            | 1g    |
| Kasza jęczmienna                                                                                                                                          |       |
| Kasza jęczmienna, perłowa                                                                                                                                 | 100g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                            | 5g    |

| Kompot                                                                                                                                                                                                                      |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Mieszanka owocowa                                                                                                                                                                                                           | 15g     |
| <b>Kolacja:</b> Szynka z indyka (I,VII), Surówka z pora (II), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną                                                                                                          |         |
| -                                                                                                                                                                                                                           |         |
| Szynka z indyka                                                                                                                                                                                                             | 40g     |
| Surówka z pora                                                                                                                                                                                                              |         |
| Por                                                                                                                                                                                                                         | 100g    |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                                                                                                      | 10g     |
| Jabłko                                                                                                                                                                                                                      | 20g     |
| -                                                                                                                                                                                                                           |         |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                                                                                                  | 10g     |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                             | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                     | 1g      |
| <b>II Kolacja:</b> Kanapka z papryką (I)                                                                                                                                                                                    |         |
| Kanapka z papryką                                                                                                                                                                                                           |         |
| Papryka                                                                                                                                                                                                                     | 40g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                              | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                             | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                          | 5g      |
| Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                 | 2183,15 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                  | 85,14   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                | 69,82   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                               | 25,02   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                      | 326,80  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                 | 37,09   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 10,43   |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                | 16,96   |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                               | 13,85   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 11,14   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                    | 1741,54 |
| 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- obiad

