

| 15.05.2025r.                                                                                                                                          |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                                      |      |
| Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Kasza jęczmienna na mleku                                                                                                                             |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                          | 200g |
| Kasz jęczmienna                                                                                                                                       | 25g  |
| -                                                                                                                                                     |      |
| Pasztet z drobiu                                                                                                                                      | 40g  |
| Ogórek zielony                                                                                                                                        | 50g  |
|                                                                                                                                                       |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                            | 5g   |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                       | 50g  |
| Bułka pszenna                                                                                                                                         | 50g  |
| Herbata                                                                                                                                               | 1g   |
| Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Kurczak pieczony, Sałatka z kapusty czerwonej, 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                                                                                                                                           | 20g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                                        | 1g   |
| Kurczak pieczony                                                                                                                                      |      |
| Kurczak, bez skóry                                                                                                                                    | 240g |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                        | 15g  |
| Sałatka z kapusty czerwonej                                                                                                                           |      |
| Kapusta czerwona                                                                                                                                      | 150g |
| Por                                                                                                                                                   | 10g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                        | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                    | 2g   |
| Ziemniaki z koperkiem                                                                                                                                 |      |
| Ziemniaki                                                                                                                                             | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                                          | 20g  |
| Koper świeży                                                                                                                                          | 10g  |
| Kompot                                                                                                                                                |      |
| Mieszanka owocowa                                                                                                                                     | 15g  |
| Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                                         |      |
| Pasta bułgarska                                                                                                                                       |      |
| Ser twarogowy                                                                                                                                         | 50g  |
| Jaja kurze całe                                                                                                                                       | 15g  |
| Ser, gouda, tłusty                                                                                                                                    | 15g  |
| Koncentrat pomidorowy, 30%                                                                                                                            | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                                    | 2g   |
|                                                                                                                                                       |      |
| Papryka                                                                                                                                               | 50g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                                            | 5g   |

|                                                                                                                                                                                                                                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 100g    |
| Herbata                                                                                                                                                                                                                            | 1g      |
| <b>II Kolacja: Kanapka z rzodkiewką (I)</b>                                                                                                                                                                                        |         |
| <b>Kanapka z rzodkiewką</b>                                                                                                                                                                                                        |         |
| Rzodkiewka                                                                                                                                                                                                                         | 20g     |
| Olej rzepakowy                                                                                                                                                                                                                     | 5g      |
| Pieczywo razowe                                                                                                                                                                                                                    | 30g     |
| Pietruszka zielona                                                                                                                                                                                                                 | 5g      |
| <b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>                                                                                                                                                              |         |
| Wartość energetyczna [kcal]                                                                                                                                                                                                        | 2165,70 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                         | 110,93  |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                       | 70,57   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                                      | 19,25   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                             | 271,16  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                        | 31,24   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 7,03    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                       | 5,86    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                                      | 5,97    |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                        | 12,01   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                           | 1898,13 |
| 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> |         |

Dieta podstawowa - obiad

