

| 31.05.2025r.                                                                                                                           |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                       |      |
| <b>Śniadanie:</b> Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Musztarda (VI), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną |      |
| Kukurydzianka na mleku                                                                                                                 |      |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu                                                                                                           | 200g |
| Kaszka kukurydziana                                                                                                                    | 25g  |
| -                                                                                                                                      |      |
| Kiełbaska                                                                                                                              | 65g  |
| Musztarda                                                                                                                              | 15g  |
| -                                                                                                                                      |      |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                             | 10g  |
| Pieczywo razowe                                                                                                                        | 50g  |
| Bułka pszenna                                                                                                                          | 50g  |
| Herbata                                                                                                                                | 1g   |
| Cukier                                                                                                                                 | 5g   |
| <b>Obiad:</b> Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną (I,II,III), Łazanki z mięsem (duszenie) (I,II,IV), Kompot                             |      |
| Zupa pomidorowa z kaszą jęczmienną                                                                                                     |      |
| Kurczak, tuszka                                                                                                                        | 15g  |
| Marchew                                                                                                                                | 20g  |
| Pietruszka, korzeń                                                                                                                     | 10g  |
| Seler korzeniowy                                                                                                                       | 5g   |
| Pietruszka, liście                                                                                                                     | 10g  |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                 | 20g  |
| Mąka pszenna, typ 500                                                                                                                  | 10g  |
| Koncentrat pomidorowy, 30%                                                                                                             | 20g  |
| Kasza jęczmienna, perłowa                                                                                                              | 25g  |
| Sól dodana [g]                                                                                                                         | 1g   |
| Łazanki z mięsem                                                                                                                       |      |
| Makaron czterojęczny                                                                                                                   | 100g |
| Kiełbasa toruńska                                                                                                                      | 50g  |
| Boczek wędzony bez kości                                                                                                               | 20g  |
| Cebula                                                                                                                                 | 20g  |
| Olej rzepakowy                                                                                                                         | 10g  |
| Kapusta biała                                                                                                                          | 200g |
| Pietruszka, liście                                                                                                                     | 2g   |
| Śmietana, 18% tłuszczu                                                                                                                 | 10g  |
| Kompot                                                                                                                                 |      |
| Mieszanka owocowa                                                                                                                      | 15g  |
| <b>Kolacja:</b> Twaróg z koperkiem (II), Papryka, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną                                   |      |
| Twaróg z koperkiem                                                                                                                     |      |
| Ser twarogowy                                                                                                                          | 60g  |
| Koper zielony                                                                                                                          | 2g   |
| -                                                                                                                                      |      |
| Papryka                                                                                                                                | 50g  |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu                                                                                                             | 5g   |
| Pieczywo razowe                                                                                                                        | 100g |
| Herbata                                                                                                                                | 1g   |
| Cukier                                                                                                                                 | 5g   |
| <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]                                                                                                                                                                                                 | 2118,48 |
| Białko [g]                                                                                                                                                                                                                  | 86,56   |
| Tłuszcze [g]                                                                                                                                                                                                                | 69,75   |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g]                                                                                                                                                                                               | 23,04   |
| Węglowodany ogółem [g]                                                                                                                                                                                                      | 299,78  |
| Błonnik [g]                                                                                                                                                                                                                 | 28,26   |
| Glukoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 6,86    |
| Fruktoza [g]                                                                                                                                                                                                                | 6,25    |
| Sacharoza [g]                                                                                                                                                                                                               | 15,99   |
| Laktoza [g]                                                                                                                                                                                                                 | 12,07   |
| Sód [mg]                                                                                                                                                                                                                    | 1984,98 |
| 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 |         |