| 02.02.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji** | |
| **Śniadanie:** Kasza manna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Pomidor, Dżem, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza manna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza manna | 25g |
| - | |
| Ser topiony | 17,5g |
| Pomidor | 50g |
| Dżem | 15g |
| | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Budyń waniliowy (I,II) | |
| **Budyń waniliowy** | |
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| **Obiad:** Zupa ziemniaczana (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot | |
| **Zupa ziemniaczana** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Ziemniaki, średnio | 200g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Risotto mięsno- jarzynowe** | |
| Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe | 80g |
| Ryż biały | 80g |
| Marchew | 30g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Margaryna mleczna | 10g |
| Pietruszka, liście | 5g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Sos pomidorowy** | |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 20g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 10g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Herbatniki (I,VI,VII) | |
| **Herbatniki** | |
| Herbatniki | 25g |
| **Kolacja:** Jajko gotowane (I), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **-** | |
| Jajko | 50g |
| Jabłko | 150g |

| - | |
|---|---|
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 100g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Chleb pszenny | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2182,95 |
| Białko [g] | 80,84 |
| Tłuszcze [g] | 59,21 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 26,36 |
| Węglowodany ogółem [g] | 348,56 |
| Błonnik [g] | 21,07 |
| Glukoza [g] | 8,81 |
| Fruktoza [g] | 12,33 |
| Sacharoza [g] | 20,78 |
| Laktoza [g] | 17,83 |
| Sód [mg] | 1613,07 |
| Sól dodana [g] | 1,00 |
| **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** | |