| 17.04.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji** | |
| **Śniadanie:** Kukurydzianka na mleku (I,II), Jajko gotowane (IV), Pomidor, Gruszka, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną | |
| **Kukurydzianka na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kaszka kukurydziana | 25g |
| **Jajko gotowane** | |
| Jaja kurze całe | 50g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| Gruszka | 150g |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 5g |
| **II Śniadanie:** Budyń waniliowy (I,II) | |
| **Budyń waniliowy** | |
| Budyń waniliowy | 10g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| **Obiad:** Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (I,II,IV), Kompot | |
| **Zupa na smaku ogórka z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Ryż biały | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Makaron z serem i truskawkami** | |
| Makaron | 80g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Ser twarogowy półtłusty | 60g |
| Truskawki | 30g |
| Jogurt naturalny | 60g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Chałka z mlekiem (II) | |
| **Chałka z mlekiem** | |
| Chałka | 50g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 150g |
| **Kolacja:** Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną** | |
| Morszczuk, świeży | 100g |
| Olej rzepakowy | 5g |

| | |
|---|---|
| Pietruszka zielona | 2g |
| - | |
| Sałata zielona | 20g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo pszenne | 50g |
| Herbata | 1g |
| Cukier | 5g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| Pieczywo pszenne | 30g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2521,81 |
| Białko [g] | 116,31 |
| Tłuszcze [g] | 85,56 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 26,35 |
| Węglowodany ogółem [g] | 329,39 |
| Błonnik [g] | 17,28 |
| Glukoza [g] | 5,68 |
| Fruktoza [g] | 12,34 |
| Sacharoza [g] | 16,83 |
| Laktoza [g] | 30,39 |
| Sód [mg] | 1543,01 |
| 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** | |