| 25.05.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji** | |
| **Śniadanie:** Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Pomidor, Ketchup, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Makaron na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Makaron | 25g |
| - | |
| Kiełbaska | 65g |
| Ketchup | 15g |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Sok „Kubuś” (I,VI,VII) | |
| **Sok „Kubuś”** | |
| Sok „Kubuś” | 150g |
| **Obiad:** Zupa grysikowa (I), Pulpet mięsny (gotowanie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), 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 | 40g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Pulpet mięsny** | |
| Mięso drobiowe z kurczaka | 110g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| Olej rzepakowy | 10g |
| **Marchew oprószana** | |
| Marchew | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Margaryna mleczna | 15g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Andruty (I) | |
| **Andruty** | |
| Andruty | 40g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |

| Pasta z twarogu i wędliny | |
|---|---|
| Ser twarogowy | 40g |
| Wędlina chuda | 20g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Kolacja:** Kanapka z pomidorem (I) | |
| **Kanapka z pomidorem** | |
| Chleb pszenny | 30g |
| Pomidor | 40g |
| Olej rzepakowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 5g |
| **Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej** | |
| Wartość energetyczna [kcal] | 2146,93 |
| Białko [g] | 90,18 |
| Tłuszcze [g] | 58,12 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 22,86 |
| Węglowodany ogółem [g] | 236,90 |
| Błonnik [g] | 27,36 |
| Glukoza [g] | 9,15 |
| Fruktoza [g] | 12,13 |
| Sacharoza [g] | 17,81 |
| Laktoza [g] | 11,70 |
| Sód [mg] | 1788,02 |
| 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** | |