| 20.06.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji** | |
| **Śniadanie:** Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna | 25g |
| **-** | |
| Kiełbaska | 65g |
| Ketchup | 15g |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Pieczywo razowe | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **Obiad:** Zupa na smaku ogórkowym z ryżem (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa na smaku ogórkowym z ryżem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka, liście | 10g |
| Śmietana, 18% tłuszczu | 20g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Ogórek kwaszony | 40g |
| Ryż biały | 25g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Hashe mięsne** | |
| Wieprzowina, łopatka-gulaszowe | 50g |
| Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe | 50g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Olej rzepakowy | 20g |
| **Surówka z marchwi i jabłka** | |
| Marchew | 130g |
| Jabłko | 20g |
| Kefir, 2% tłuszczu | 5g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper świeży | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Kolacja:** Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |

| | |
|---|---|
| - | |
| Jabłko | 150g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 80g |
| 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] | 2039,98 |
| Białko [g] | 83,00 |
| Tłuszcze [g] | 61,51 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 17,15 |
| Węglowodany ogółem [g] | 6301,84 |
| Błonnik [g] | 25,42 |
| Glukoza [g] | 7,97 |
| Fruktoza [g] | 12,72 |
| Sacharoza [g] | 13,70 |
| Laktoza [g] | 12,80 |
| Sód [mg] | 1794,93 |
| 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** | |