| 24.07.2026r. | |
|---|---|
| **Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji** | |
| **Śniadanie**: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Kasza jęczmienna na mleku** | |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 200g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 25g |
| **Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego** | |
| Ser twarogowy | 50g |
| Koncentrat pomidorowy, 30% | 5g |
| Pietruszka, liście | 2g |
| - | |
| Pomidor | 50g |
| - | |
| Masło ekstra, 83% tłuszczu | 10g |
| Chleb pszenny | 50g |
| Bułka pszenna | 50g |
| Herbata | 1g |
| **II Śniadanie:** Herbatniki (I,II,III,IV) | |
| **Herbatniki** | |
| Herbatniki | 25g |
| **Obiad:** Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot | |
| **Zupa kalafiorowa z makaronem** | |
| Kurczak, tuszka | 15g |
| Marchew | 20g |
| Pietruszka, korzeń | 10g |
| Seler korzeniowy | 5g |
| Pietruszka zielona | 10g |
| Jogurt naturalny | 20g |
| Mąka pszenna | 10g |
| Kalafior | 30g |
| Makaron | 200g |
| **Pulpet z ryby** | |
| Morszczuk, świeży | 130g |
| Bułki wrocławskie | 10g |
| Jaja kurze całe | 10g |
| **Marchew oprószana** | |
| Marchew | 150g |
| Mąka pszenna, typ 500 | 10g |
| Margaryna mleczna | 20g |
| **Ziemniaki z koperkiem** | |
| Ziemniaki | 400g |
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu | 20g |
| Koper zielony | 10g |
| Sól dodana [g] | 1g |
| **Kompot** | |
| Mieszanka owocowa | 15g |
| **Podwieczorek:** Wafle ryżowe | |

| | |
|---|---|
| **Wafle ryżowe** | |
| Wafle ryżowe | 20g |
| **Kolacja:** Jajko gotowane (IV), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną | |
| **Jajko gotowane** | |
| Jajo kurze | 50g |
| - | |
| Sałata zielona | 15g |
| - | |
| 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] | 2160,08 |
| Białko [g] | 94,50 |
| Tłuszcze [g] | 55,07 |
| Nasycone kwasy tłuszczowe [g] | 21,39 |
| Węglowodany ogółem [g] | 333,89 |
| Błonnik [g] | 25,72 |
| Glukoza [g] | 6,52 |
| Fruktoza [g] | 5,79 |
| Sacharoza [g] | 17,26 |
| Laktoza [g] | 12,65 |
| Sód [mg] | 1672,05 |
| 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** | |