02.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż	25g
Twaróg z pietruszką	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka, liści	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty z dżemem	
Andruty z dżemem	
Andruty	20g
Dżem	15g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,III,V), Surówka z selera i jabłka (II,III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Kasza jęczmienna	25g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	10g
Olej rzepakowy	20g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Surówka z selera i jabłka	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II,IV)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	100g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2341,33
Białko [g]	97,68
Tłuszcze [g]	67,23
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,91
Węglowodany ogółem [g]	356,27
Błonnik [g]	29,21
Glukoza [g]	8,43
Fruktoza [g]	13,13
Sacharoza [g]	19,52
Laktoza [g]	17,93
Sód [mg]	1650,32
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	