04.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Ser topiony , Jabłko, Dżem, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Ser topiony	17,5g
Jabłko	150g
Dżem	30g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pomidorowa z lanym ciastem (I,II,III), Filet z kurczaka duszony z jarzynami (II,III), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot	
Zupa pomidorowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	20g
Sól dodana [g]	1g
Filet z kurczaka duszony z jarzynami	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	110g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Pomidor , Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g

-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem z drobiu (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo pszenne	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2048,33
Białko [g]	89,91
Tłuszcze [g]	62,24
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,20
Węglowodany ogółem [g]	300,31
Błonnik [g]	24,97
Glukoza [g]	10,18
Fruktoza [g]	16,06
Sacharoza [g]	23,42
Laktoza [g]	3,57
Sód [mg]	1774,93
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	