07.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Pasztet z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy (I,II)	
Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z mięsem (gotowanie) (I,II), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki	200g
Makaron z mięsem	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	5g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Pietruszka, liście	2g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	

Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Ser twarogowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2299,41
Białko [g]	110,05
Tłuszcze [g]	57,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,29
Węglowodany ogółem [g]	352,24
Błonnik [g]	20,01
Glukoza [g]	6,27
Fruktoza [g]	11,70
Sacharoza [g]	18,32
Laktoza [g]	26,02
Sód [mg]	1704,65
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	