16.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper ogrodowy	2g
-	
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,III,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem (I,II,IV), Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	15g
Kalafior	30g
Ziemniaki, średnio	200g
Makaron z serem	
Makaron czterojajeczny	100g
Margaryna mleczna	10g
Cukier	15g
Ser twarogowy półtłusty	60g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy (I,II)	
Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g

Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z dżemem (I,II)	
Kanapka z dżemem	
Dżem	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo pszenne	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2181,89
Białko [g]	95,33
Tłuszcze [g]	52,47
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,23
Węglowodany ogółem [g]	340,85
Błonnik [g]	17,13
Glukoza [g]	3,85
Fruktoza [g]	3,94
Sacharoza [g]	28,86
Laktoza [g]	21,05
Sód [mg]	1413,36
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	