28.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (III), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Potrawka mięsno- jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	10g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	100g

Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Pasztet z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2442,35
Białko [g]	86,76
Tłuszcze [g]	81,53
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	29,23
Węglowodany ogółem [g]	351,31
Błonnik [g]	30,97
Glukoza [g]	7,45
Fruktoza [g]	13,82
Sacharoza [g]	29,41
Laktoza [g]	11,94
Sód [mg]	1948,20
Sól dodana [g]	2,00
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	