18.02.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Marmolada, Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Marmolada	15g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (I,II), Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Makaron z serem i truskawkami	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	10g
Ser twarogowy półtłusty	60g
Truskawki	30g
Śmietana, 18% tłuszczu	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g
Cukier	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g

Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2100,93
Białko [g]	95,39
Tłuszcze [g]	62,20
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,16
Węglowodany ogółem [g]	298,99
Błonnik [g]	17,68
Glukoza [g]	6,56
Fruktoza [g]	6,95
Sacharoza [g]	17,21
Laktoza [g]	16,25
Sód [mg]	1805,32
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	