21.02.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa pejzanka z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka wielowarzywna (II), Ryż (II), Kompot	
Zupa pejzanka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Cebula	5g
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	10g
Olej rzepakowy	10g
Ryż	
Ryż biały	80g
Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z miodem (I)	
Kanapka z miodem	
Chleb pszenny	30g
Miód	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2098,15
Białko [g]	89,51
Tłuszcze [g]	55,06
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,64
Węglowodany ogółem [g]	314,46
Błonnik [g]	23,61
Glukoza [g]	6,65
Fruktoza [g]	11,45
Sacharoza [g]	17,61
Laktoza [g]	12,11
Sód [mg]	1783,30
Sól dodana [g]	2g
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	