04.03.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Mandarynka, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g
-	
Pomidor	50g
Mandarynka	60g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty z dżemem	
Andruty z dżemem	
Andruty	40g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	25g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	80g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok „Kubuś (I,II,III,VI,VII)	
Sok „Kubuś”	
Sok "Kubuś"	150g

Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Pasztet z drobiu	40g
Jabłko	150g
-	
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]	2235,95
Białko [g]	92,46
Tłuszcze [g]	66,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,60
Węglowodany ogółem [g]	341,46
Błonnik [g]	31,62
Glukoza [g]	11,98
Fruktoza [g]	16,29
Sacharoza [g]	21,08
Laktoza [g]	12,05
Sód [mg]	1637,67
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	