09.03.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z szynką (I,VI,VII)	
Kanapka z szynką	
Wędlina chuda	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,III), Gulasz mięsny (duszenie) (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa solferino z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Koncentrat pomidorowy	10g
Ziemniaki	250g
Sól dodana [g]	1g
Gulasz mięsny	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna	10g
Pietruszka zielona	5g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g

Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	70g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,IV,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
Pietruszka zielona	5g
Chleb pszenny	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2328,33
Białko [g]	114,26
Tłuszcze [g]	62,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,25
Węglowodany ogółem [g]	345,91
Błonnik [g]	31,94
Glukoza [g]	9,05
Fruktoza [g]	13,76
Sacharoza [g]	18,33
Laktoza [g]	18,26
Sód [mg]	1953,60
Sól dodana [g]	1,00
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	