20.03.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Mandarynka, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
-	
Pomidor	50g
Mandarynka	60g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Herbatniki (I,II,VI,VII)	
Herbatniki	
Herbatniki	25g
Obiad: Zupa na smaku ogórkowym z ryżem (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa na smaku ogórkowym z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	25g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ogórek kwaszony	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	

Chałki ozdobne	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2323,98
Białko [g]	98,14
Tłuszcze [g]	62,83
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	27,70
Węglowodany ogółem [g]	360,49
Błonnik [g]	27,85
Glukoza [g]	9,80
Fruktoza [g]	11,90
Sacharoza [g]	24,57
Laktoza [g]	17,5g
Sód [mg]	1957,38
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	