03.04.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper ogrodowy	2g
-	
Sałata zielona	15g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy (I,II)	
Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	40g
Jaja kurze całe	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Kolacja: Serek homogenizowany (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Serek homogenizowany	150g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I,II)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2411,31
Białko [g]	112,80
Tłuszcze [g]	69,66
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	28,88
Węglowodany ogółem [g]	346,63
Błonnik [g]	26,08
Glukoza [g]	7,95
Fruktoza [g]	10,31
Sacharoza [g]	19,70
Laktoza [g]	27,76
Sód [mg]	1664,61
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	