10.04.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel z owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (gotowanie) (I,II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
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
Makaron z serem i truskawkami	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	10g
Ser twarogowy półtłusty	30g
Truskawki	30g
Śmietana, 18% tłuszczu	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g
Cukier	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g
Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajko	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g

Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (II)	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo pszenne	50g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2028,28
Białko [g]	80,40
Tłuszcze [g]	50,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,13
Węglowodany ogółem [g]	324,25
Błonnik [g]	20,90
Glukoza [g]	6,57
Fruktoza [g]	8,91
Sacharoza [g]	24,42
Laktoza [g]	14,89
Sód [mg]	1613,83
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	