29.04.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Serek wiejski (II), Pomidor, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Serek wiejski	150g
-	
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty (I,II,IV)	
Andruty	
Andruty	40g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
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]	2408,45
Białko [g]	108,21
Tłuszcze [g]	65,06
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,28
Węglowodany ogółem [g]	367,86
Błonnik [g]	30,64
Glukoza [g]	8,64
Fruktoza [g]	15,47
Sacharoza [g]	14,06
Laktoza [g]	15,28
Sód [mg]	1869,98
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	