03.06.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kasza manna	25g
Pasztet z drobiu	
Pasztet z drobiu	40g
-	
Pomidor	650g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	30g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	20g
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem (I,II,III,IV), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka wielowarzywna (III), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z lanym ciastem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	30g
Koper ogrodowy	15g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Jajo kurze całe	20g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	15g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	40g
Olej rzepakowy	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	

Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VI,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	60g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
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]	2401,73
Białko [g]	100,42
Tłuszcze [g]	81,73
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	26,63
Węglowodany ogółem [g]	335,89
Błonnik [g]	27,76
Glukoza [g]	8,39
Fruktoza [g]	14,84
Sacharoza [g]	21,57
Laktoza [g]	21,07
Sód [mg]	1958,90
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	