29.06.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Kiełbaska (I,VII), Sałata zielona, Ketchup, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Kiełbaska	65g
Sałata zielona	20g
Ketchup	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (I,II), Makaron (I,II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Ziemniaki	200g
Mąka pszenna	10g
Jogurt naturalny	20g
Burak	100g
Sól dodana [g]	1g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Sól dodana [g]	1g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	150g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Makaron	
Makaron czterojajeczny	80g

Margaryna mleczna	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Jogurt naturalny (II)	
Jogurt naturalny	
Jogurt naturalny	150g
Kolacja: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	20g
Ser, gouda, tłusty	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z dżemem (I)	
Kanapka z dżemem	
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	20g
Chleb pszenny	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2248,18
Białko [g]	103,04
Tłuszcze [g]	63,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,64
Węglowodany ogółem [g]	327,50
Błonnik [g]	25,25
Glukoza [g]	8,08
Fruktoza [g]	8,75
Sacharoza [g]	21,22
Laktoza [g]	14,36
Sód [mg]	1960,28
Sól dodana [g]	2,00
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	