17.07.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Ser topiony (II), Sałata zielona, Powidło, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Ser topiony	17,5g
Sałata zielona	15g
Powidło	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,III,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (I,II,IV), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
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: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	

Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z powidłem (I)	
Kanapka z powidłem	
Powidło	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo pszenne	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2106,68
Białko [g]	77,39
Tłuszcze [g]	56,51
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,38
Węglowodany ogółem [g]	330,80
Błonnik [g]	18,06
Glukoza [g]	9,18
Fruktoza [g]	9,30
Sacharoza [g]	22,04
Laktoza [g]	14,37
Sód [mg]	1513,88
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	