20.07.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Pasta bułgarska (I,II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Ryż	25g
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	30g
Jaja kurze całe	10g
Ser, gouda, tłusty	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy b/c (I,II)	
Budyń waniliowy b/c	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (I,II,III), Kaszotto z warzywami dietetyczne (duszenie) (I,III), Sos pomidorowy (I,II), Kompot	
Barszcz czerwony z ziemniakami	
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
Burak	100g
Kaszotto z warzywami dietetyczne	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	80g
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	20g
Marchew	20g
Pietruszka korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Groszek zielony, mrożony	20g
Cukinia	20g
Fasolka szparagowa, mrożona	20g
Pietruszka, liście	2g
Sos pomidorowy	
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II,IV)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,II,III,IV,VI), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa żywiecka	40g
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]	2435,66
Białko [g]	97,97
Tłuszcze [g]	71,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,08
Węglowodany ogółem [g]	370,71
Błonnik [g]	29,58
Glukoza [g]	7,87
Fruktoza [g]	11,53
Sacharoza [g]	23,63
Laktoza [g]	23,34
Sód [mg]	1941,98
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	