22.07.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Surówka z rzodkiewki czerwonej (II), Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty z dżemem (I,II,IV)	
Andruty	
Andruty	40g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15g
Obiad: Zupa pejzanka z ziemniakami (I,II,III), Potrawka mięsno- jarzynowa (duszenie) (I,II), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ryż (II), Kompot	
Zupa pejzanka 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
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Cebula	5g
Potrawka mięsno-jarzynowa	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Marchew	10g
Pietruszka, korzeń	5g
Seler korzeniowy	5g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
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: Sok „Kubuś” (I,III)	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g
Kolacja: Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Jabłko , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
-	
Pasztet z drobiu	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]	2337,95
Białko [g]	88,10
Tłuszcze [g]	71,14
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,71
Węglowodany ogółem [g]	354,27
Błonnik [g]	29,56
Glukoza [g]	12,30
Fruktoza [g]	19,14
Sacharoza [g]	19,37
Laktoza [g]	12,73
Sód [mg]	1618,71
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	