29.07.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	20g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie) (II), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Zupa fasolowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	20g
Ziemniaki, średnio	250g
Fasola biała, nasiona suche	40g
Boczek wędzony bez kości	5g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	100g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Margaryna mleczna	20g
Pietruszka, liście	5g
Sos koperkowy	
Koper ogrodowy	10g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok „Kubuś” (I,II,III,VI,VII)	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g

Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2079,23
Białko [g]	87,58
Tłuszcze [g]	53,86
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,85
Węglowodany ogółem [g]	329,14
Błonnik [g]	23,98
Glukoza [g]	7,90
Fruktoza [g]	15,17
Sacharoza [g]	20,03
Laktoza [g]	11,57
Sód [mg]	1780,15
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	