09.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel z jabłkiem	
Kisiel z jabłkiem	
Kisiel owocowy	10g
Jabłko	20g
Obiad: Krupnik (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Marchew gotowana, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	25g
Seler korzeniowy	10g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	10g
Kasza jęczmienna, perłowa	30g
Sól dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	15g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Marchew gotowana	
Marchew	150g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	

Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Pomidor, Powidło, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajo kurze	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	30g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2147,06
Białko [g]	102,44
Tłuszcze [g]	20,36
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	56,01
Węglowodany ogółem [g]	321,17
Błonnik [g]	26,96
Glukoza [g]	6,33
Fruktoza [g]	6,88
Sacharoza [g]	16,86
Laktoza [g]	11,71
Sód [mg]	1736,92
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	