11.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II,IV), Pasta jajeczna z twarogiem (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Pasta jajeczna z twarogiem	
Jaja kurze całe	75g
Ser twarogowy	15g
Szczypiorek	2g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna zwykła	50g
Herbata	1g
II śniadanie: Andruty (I,II,IV)	
Andruty	
Andruty	40g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	10g
Mąka pszenna	10g
Koper świeży	5g
Ryż biały	30g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Budyń waniliowy (I,II)	

Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	20g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	100
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2211,23
Białko [g]	107,63
Tłuszcze [g]	50,61
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,50
Węglowodany ogółem [g]	344,32
Błonnik [g]	23,85
Glukoza [g]	5,99
Fruktoza [g]	5,27
Sacharoza [g]	15,46
Laktoza [g]	20,27
Sód [mg]	1789,97
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	