14.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Herbatniki (I,II,VI,VII)	
Herbatniki	
Herbatniki	25g
Obiad: Żurek z ziemniakami (I,II,III), Kaszotto dietetyczne (duszenie) (I,III), Sos koperkowy (I,II), Brukselka gotowana, Kompot	
Żurek z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Mąka żytnia, typ 720	10g
Boczek wędzony bez kości	5g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Kaszotto 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 koperkowy	
Koper ogrodowy	10g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g

Marchew gotowana	
Marchew	150g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	70g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
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]	2387,44
Białko [g]	98,17
Tłuszcze [g]	70,17
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,48
Węglowodany ogółem [g]	356,38
Błonnik [g]	30,42
Glukoza [g]	5,73
Fruktoza [g]	5,66
Sacharoza [g]	25,63
Laktoza [g]	21,55
Sód [mg]	1970,66
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