16.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasztet drobiowy (I,II,III,IV,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasz jęczmienna	25g
Pasztet z drobiu	
Pasztet z drobiu	40g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok owocowy	
Sok owocowy	
Sok owocowy	200g
Obiad: Zupa grysikowa (I,III), Hashe mięsne (gotowanie), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa grysikowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Kapusta włoska	10g
Kasza manna	20g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	110g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	15g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta bułgarska (I,II,IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	

Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	20g
Ser, gouda, tłusty	5g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
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]	2052,02
Białko [g]	82,85
Tłuszcze [g]	59,32
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,11
Węglowodany ogółem [g]	304,58
Błonnik [g]	25,05
Glukoza [g]	9,39
Fruktoza [g]	15,60
Sacharoza [g]	20,51
Laktoza [g]	9,68
Sód [mg]	1416,65
Sól dodana [g]	2g
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	