23.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Jajko gotowane	
Jaja kurze całe	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Herbatniki (I,II,VI)	
Herbatniki	
Herbatniki	25g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,II), Schab duszony z jarzynami (I,II,III), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron bezjajeczny	40g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	50g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	25g
Mąka pszenna, typ 500	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Olej rzepakowy	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki, średnio	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	
Sok”Kubuś”	150g

Kolacja: Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Papryka	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II, 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]	2225,43
Białko [g]	93,95
Tłuszcze [g]	62,76
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,82
Węglowodany ogółem [g]	334,14
Błonnik [g]	28,25
Glukoza [g]	7,02
Fruktoza [g]	9,97
Sacharoza [g]	30,78
Laktoza [g]	13,07
Sód [mg]	1510,10
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	