25.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Jajko gotowane (IV), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
-	
Jajko gotowane	50g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,IV,VI)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (I,II,IV), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Fasolka szparagowa	10g
Groszek zielony	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki	200g
Makaron z serem i truskawkami	
Makaron czterojajeczny	80g
Margaryna mleczna	10g
Ser twarogowy półtłusty	30g
Truskawki	30g
Śmietana, 18% tłuszczu	50g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	30g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	10g
Cukier	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (V), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z powidłem (I)	
Kanapka z powidłem	
Powidło	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2177,13
Białko [g]	83,27
Tłuszcze [g]	57,45
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,17
Węglowodany ogółem [g]	348,12
Błonnik [g]	21,15
Glukoza [g]	8,67
Fruktoza [g]	13,88
Sacharoza [g]	21,28
Laktoza [g]	14,19
Sód [mg]	1519,90
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	