02.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Herbatniki (I,II,III,IV)	
Herbatniki	
Herbatniki	25g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Pulpet z ryby (gotowanie) (I,IV,V), Marchew oprószana (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Kalafior	30g
Makaron	200g
Pulpet z ryby	
Morszczuk, świeży	130g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Wafle ryżowe	
Wafle ryżowe	

Wafle ryżowe	20g
Kolacja: Jajko gotowane (IV), Powidło, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Jaja kurze całe	50g
Powidło	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2122,98
Białko [g]	94,30
Tłuszcze [g]	48,70
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	18,04
Węglowodany ogółem [g]	339,09
Błonnik [g]	25,98
Glukoza [g]	8,21
Fruktoza [g]	7,49
Sacharoza [g]	18,47
Laktoza [g]	12,62
Sód [mg]	1660,45
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	