09.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza jęczmienna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	200g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty (I)	
Andruty	
Andruty	40g
Obiad: Krupnik (I,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), Surówka z selera i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Krupnik	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kasza jęczmienna	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	10g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Surówka z selera i jabłka	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałki ozdobne	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Jajko gotowane	
Jajko	50g
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pietruszka zielona	5g
Pieczywo pszenne	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2439,68
Białko [g]	106,64
Tłuszcze [g]	57,90
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,23
Węglowodany ogółem [g]	400,15
Błonnik [g]	31,64
Glukoza [g]	8,71
Fruktoza [g]	17,11
Sacharoza [g]	19,82
Laktoza [g]	19,93
Sód [mg]	1883,33
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	