12.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Makaron na mleku (I,II), Kiełbaska (I,VII), Pomidor, Ketchup, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron	25g
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok „Kubuś” (I,VI,VII)	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g
Obiad: Zupa grysikowa (I), Pulpet mięsny (gotowanie) (I,IV), Marchew oprószana (I,II), 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	40g
Sól dodana [g]	1g
Pulpet mięsny	
Mięso drobiowe z kurczaka	110g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Andruty (I)	
Andruty	
Andruty	40g

Kolacja: Pasta z twarogu i wędliny (I,II,VI,VII), Papryka, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z twarogu i wędliny	
Ser twarogowy	40g
Wędlina chuda	20g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Chleb pszenny	30g
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2146,93
Białko [g]	90,18
Tłuszcze [g]	58,12
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,86
Węglowodany ogółem [g]	236,90
Błonnik [g]	27,36
Glukoza [g]	9,15
Fruktoza [g]	12,13
Sacharoza [g]	17,81
Laktoza [g]	11,70
Sód [mg]	1788,02
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	