14.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kasza manna na mleku (I,II), Pasztet z drobiu (I,II,III,VI,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kasza manna na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
-	
Pasztet z drobiu	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Budyń waniliowy (I,II)	
Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Ćwikła z jabłkiem, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa kalafiorowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Makaron bezjajeczny	25g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper zielony	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (I,II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Ser twarogowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2052,28
Białko [g]	100,51
Tłuszcze [g]	59,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,47
Węglowodany ogółem [g]	287,67
Błonnik [g]	19,98
Glukoza [g]	3,42
Fruktoza [g]	4,15
Sacharoza [g]	19,40
Laktoza [g]	17,94
Sód [mg]	1565,95
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	