21.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Twaróg z pietruszką (II), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kasza manna	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	
Galaretka owocowa	20g
Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Zraz mięsny (duszenie) (I,II,IV), Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa makaronowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Buraki gotowane	
Burak	150g
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	

Chałka	70g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kolacja: Kiełbaska (I,VII), Pomidor, Ketchup, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g
Ketchup	15g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z twarogiem (I,II)	
Kanapka z twarogiem	
Ser twarogowy	40g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2255,58
Białko [g]	107,68
Tłuszcze [g]	54,38
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,63
Węglowodany ogółem [g]	337,60
Błonnik [g]	21,33
Glukoza [g]	2,73
Fruktoza [g]	2,81
Sacharoza [g]	23,86
Laktoza [g]	23,98
Sód [mg]	1939,03
Sól dodana [g]	2,00
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	