06.11.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel z owocowy	
Kisiel	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Ryba po grecku (duszenie) (I,II,III,V), 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	25g
Sól dodana [g]	1g
Ryba po grecku	
Morszczuk, świeży	130g
Mąka pszenna	15g
Olej rzepakowy	15g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	20g
Seler korzeniowy	20g
Skrobia ziemniaczana	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	350g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g

Kolacja: Jajko (gotowanie) (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Jajko	50g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z powidłem (I)	
Kanapka z powidłem	
Powidło	30g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo pszenne	50g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2158,83
Białko [g]	91,54
Tłuszcze [g]	56,02
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,96
Węglowodany ogółem [g]	333,96
Błonnik [g]	24,14
Glukoza [g]	8,74
Fruktoza [g]	10,90
Sacharoza [g]	26,50
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1597,20
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	