11.11.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Pasta bułgarska (II,IV), Pomidor Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta bułgarska	
Ser twarogowy	50g
Jaja kurze całe	15g
Ser, gouda, tłusty	15g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty z dżemem (I,II,IV)	
Andruty	
Andruty	40g
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	15g
Obiad: Zupa koperkowa z makaronem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Buraki gotowane, Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa koperkowa z makaronem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koper ogrodowy	5g
Makaron	25g
Sól dodana [g]	1g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	150g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	10g
Buraki gotowane	
Burak	100g
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	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g

Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2243,33
Białko [g]	110,04
Tłuszcze [g]	51,79
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	20,06
Węglowodany ogółem [g]	349,07
Błonnik [g]	23,62
Glukoza [g]	7,82
Fruktoza [g]	13,18
Sacharoza [g]	21,28
Laktoza [g]	10,37
Sód [mg]	1920,80
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	