13.11.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla kobiet w okresie ciąży i laktacji	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego	
Ser twarogowy	70g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Cukier	5g
II Śniadanie: Budyń waniliowy (I,II)	
Budyń waniliowy	
Budyń waniliowy	10g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Obiad: Zupa na smaku ogórka z ryżem (I,II,III), Makaron z serem i truskawkami (I,II,IV), Kompot	
Zupa na smaku ogórka z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Ryż biały	40g
Sól dodana [g]	1g
Makaron z serem i truskawkami	
Makaron	80g
Olej rzepakowy	10g
Ser twarogowy półtłusty	60g
Truskawki	30g
Jogurt naturalny	60g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Podwieczorek: Chałka z mlekiem (II)	
Chałka z mlekiem	
Chałka	50g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	150g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	100g

Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Sałata zielona	20g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo pszenne	50g
Herbata	1g
Cukier	5g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	10g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2439,24
Białko [g]	123,39
Tłuszcze [g]	80,84
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,00
Węglowodany ogółem [g]	310,95
Błonnik [g]	14,35
Glukoza [g]	3,12
Fruktoza [g]	3,40
Sacharoza [g]	14,17
Laktoza [g]	32,56
Sód [mg]	1500,49
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	