06.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Twaróg z pietruszką zieloną (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka, liści	2g
-	
Jabłkoo	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Cukier	5g
Obiad: Zupa kalafiorowa z makaronem (I,II,III), Zraz mięsny (duszenie) (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
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	30g
Makaron bezjajeczny	25g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Ćwikła z jabłkiem	
Burak	130g
Jabłko	20g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa żywiecka (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa żywiecka	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g

II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	1880,58
Białko [g]	87,57
Tłuszcze [g]	43,00
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	17,65
Węglowodany ogółem [g]	303,34
Błonnik [g]	23,49
Glukoza [g]	5,36
Fruktoza [g]	9,17
Sacharoza [g]	28,23
Laktoza [g]	4,38
Sód [mg]	1729,13
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	