12.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Sałata zielona, 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
-	
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok „Kubuś' (I,VI,VII)	
Sok „Kubuś"	
Sok "Kubuś"	150g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Suflet mięsny (zapiekanie) (I,IV), Surówka z selera i jabłka (I,II), Ziemniaki z koperkiem (II) , Kompot	
Zupa pomidorowa z ryżem	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	25g
Sól dodana [g]	1g
Suflet mięsny	
Wieprzowina-gulaszowe łopatka	50g
Mięso drobiowe-gulaszowe	50g
Jaja kurze całe	10g
Marchew	20g
Olej rzepakowy	10g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Surówka z selera i jabłka	
Seler korzeniowy	80g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	10g
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: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z dżemem (I)	
Kanapka z dżemem	
Dżem	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	30g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2317,91
Białko [g]	103,42
Tłuszcze [g]	59,57
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,09
Węglowodany ogółem [g]	354,72
Błonnik [g]	25,75
Glukoza [g]	7,90
Fruktoza [g]	9,57
Sacharoza [g]	22,30
Laktoza [g]	22,80
Sód [mg]	1920,36
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