27.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Pasta jajeczna z twarogiem (II,IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Makaron na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Makaron bezjajeczny	25g
Twaróg z pietruszką zieloną	
Ser twarogowy	60g
Pietruszka, liści	2g
-	
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Herbatniki (I,II,IV,VI,VII)	
Herbatniki	
Herbatniki	25g
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem (I,II,III), Schab duszony z jarzynami (II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa pomidorowa z makaronem	
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
Makaron bezjajeczny	25g
Sól dodana [g]	1g
Schab duszony z jarzynami	
Wieprzowina, schab surowy bez kości	100g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g

Kolacja: Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej (V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Pasta z ryby gotowanej i pietruszki zielonej	
Morszczuk, świeży	80g
Olej rzepakowy	5g
Pietruszka zielona	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
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]	2198,56
Białko [g]	101,56
Tłuszcze [g]	60,35
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,90
Węglowodany ogółem [g]	331,57
Błonnik [g]	28,06
Glukoza [g]	7,71
Fruktoza [g]	11,48
Sacharoza [g]	19,80
Laktoza [g]	12,21
Sód [mg]	1653,74
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	