08.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Ser topiony (II), Dżem, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
-	
Ser topiony	17,5g
Dżem	15g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa pejzanka z ziemniakami (I,II,III),Gulasz drobiowy (duszenie) (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa pejzanka z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Jogurt naturalny	20g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Gulasz drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	110g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Margaryna mleczna	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Pietruszka, liście	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Pomidor, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbasa kminkowa	40g

Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo pszenne	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2052,15
Białko [g]	84,69
Tłuszcze [g]	55,33
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,89
Węglowodany ogółem [g]	324,95
Błonnik [g]	28,77
Glukoza [g]	10,93
Fruktoza [g]	16,58
Sacharoza [g]	17,95
Laktoza [g]	10,93
Sód [mg]	1950,45
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	