22.01.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Owsianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koperek zielony	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Obiad: Zupa ziemniaczana (I,II,III), Gulasz drobiowy z jarzynami (duszenie) (I,II,III), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa ziemniaczana	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Sól dodana [g]	1g
Gulasz drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Margaryna mleczna	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Pietruszka, liście	5g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Śmietana, 18% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Sól dodana [g]	1g

Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,II,VI,VII), Pomidor, 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 z drobiu (I,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem z drobiu	
Pasztet z drobiu	30g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2073,83
Białko [g]	94,63
Tłuszcze [g]	51,60
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,98
Węglowodany ogółem [g]	330,06
Błonnik [g]	31,29
Glukoza [g]	9,35
Fruktoza [g]	14,96
Sacharoza [g]	14,24
Laktoza [g]	13,61
Sód [mg]	1917,00
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