26.02.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Owsianka na mleku (I,II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, Sałata zielona, 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
-	
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	
Kisiel owocowy	10g
Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem (I,II,III), Klops drobiowy (zapiekanie) (I,II,IV), Marchew oprószana (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
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Koncentrat pomidorowy, 30%	20g
Ryż biały	30g
Klops drobiowy	
Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Marchew oprószana	
Marchew	150g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Margaryna mleczna	15g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper ogrodowy	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbaska (I,II,III,VI,VII), Ketchup, Mandarynka, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
-	
Kiełbaska	65g

Ketchup	15g
Mandarynka	60g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo pszenne	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo pszenne	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2211,48
Białko [g]	92,06
Tłuszcze [g]	68,75
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	24,90
Węglowodany ogółem [g]	320,42
Błonnik [g]	26,31
Glukoza [g]	6,56
Fruktoza [g]	6,33
Sacharoza [g]	19,76
Laktoza [g]	13,04
Sód [mg]	1885,25
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	