17.09.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Owsianka na mleku (II), Twaróg z koperkiem (II), Pomidor, 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	5g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Andruty (I,II,IV)	
Andruty	
Andruty	40g
Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami (I,II,III), Zraz mięsny (zapiekanie) (I,II,IV), Surówka z marchwi i jabłka (II), Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa jarzynowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Fasolka szparagowa, mrożona	10g
Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	5g
Kalafior	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Zraz mięsny	
Mięso z piersi kurczaka	120g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	100g
Jabłko	50g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna, perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól dodana [g]	1g
Kompot	

Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Kiełbasa kminkowa (I,VII), Jabłko, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kiełbasa kminkowa	40g
Jabłko	150g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pasztetem (I,II,III,IV,V,VI,VII)	
Kanapka z pasztetem	
Pasztet z drobiu	30g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2210,38
Białko [g]	101,70
Tłuszcze [g]	68,78
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	25,74
Węglowodany ogółem [g]	307,51
Błonnik [g]	24,82
Glukoza [g]	5,57
Fruktoza [g]	7,39
Sacharoza [g]	8,01
Laktoza [g]	10,08
Sód [mg]	1907,36
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	