15.10.2026r.	
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	150g
Płatki owsiane	20g
Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper ogrodowy	2g
Jabłko	200g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Sok „Kubuś” (I,VII)	
Sok „Kubuś”	
Sok „Kubuś”	150g
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	10g
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]	2148,81
Białko [g]	95,23
Tłuszcze [g]	55,96
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	19,51
Węglowodany ogółem [g]	339,88
Błonnik [g]	30,32
Glukoza [g]	10,11
Fruktoza [g]	17,12
Sacharoza [g]	15,22
Laktoza [g]	10,27
Sód [mg]	1936,06
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	