20.10.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (II), Jajko (IV), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Jaja kurze całe	50g
-	
Pomidor	50g
-	
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Zupa solferino z ziemniakami (I,II,III), Risotto mięsno- jarzynowe (duszenie), Sos koperkowy (I,II), Kompot	
Zupa solferino 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
Koncentrat pomidorowy, 30%	10g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól dodana [g]	1g
Risotto mięsno- jarzynowe	
Mięso z piersi kurczaka-gulaszowe	130g
Ryż biały	100g
Marchew	30g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	15g
Pietruszka, liście	5g
Sos koperkowy	
Koper ogrodowy	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	10g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną (II,V), Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	

Pasta z ryby gotowanej z pietruszką zieloną	
Morszczuk, świeży	80g
Ser twarogowy	10g
Olej rzepakowy	5g
Ser twarogowy	5g
Pietruszka, liście	2g
-	
Jabłko	150g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Chleb pszenny	80g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z pomidorem (I)	
Kanapka z pomidorem	
Pomidor	40g
Olej rzepakowy	5g
Chleb pszenny	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2307,73
Białko [g]	101,38
Tłuszcze [g]	70,27
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,44
Węglowodany ogółem [g]	333,75
Błonnik [g]	22,46
Glukoza [g]	6,30
Fruktoza [g]	11,58
Sacharoza [g]	12,90
Laktoza [g]	11,41
Sód [mg]	1480,22
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	