29.10.2026r.	
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	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), Kasza jęczmienna (I,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
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna	80g

Margaryna mleczna	5g
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]	2035,88
Białko [g]	91,87
Tłuszcze [g]	54,81
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,63
Węglowodany ogółem [g]	315,88
Błonnik [g]	30,25
Glukoza [g]	8,55
Fruktoza [g]	14,16
Sacharoza [g]	12,60
Laktoza [g]	12,67
Sód [mg]	1883,50
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	