12.11.2026r.	
Dieta łatwostrawna dla dzieci i młodzieży	
Śniadanie: Ryż na mleku (II), Kiełbaska (I,II,III,IV,VI,VII), Ketchup, Jabłko, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	
Ryż na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Ryż biały	25g
Kiełbaska gotowana	
Kiełbaska	65g
-	
Jabłko	150g
-	
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
II Śniadanie: Biszkopty (I,II,III,IV)	
Biszkopty	
Biszkopty	20g
Obiad: Zupa makaronowa (I,II,III), Hashe mięsne (gotowanie), Surówka z marchwi i jabłka (II), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot	
Zupa makaronowa	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka, liście	10g
Śmietana, 18% tłuszczu	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Makaron bezjajeczny	30g
Sól dodana [g]	1g
Hashe mięsne	
Wieprzowina, łopatka-gulaszowe	50g
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry-gulaszowe	50g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Olej rzepakowy	10g
Surówka z marchwi i jabłka	
Marchew	130g
Jabłko	20g
Kefir, 2% tłuszczu	5g
Ziemniaki z koperkiem	
Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	20g
Koper świeży	10g
Kompot	
Mieszanka owocowa	15g
Kolacja: Twaróg koperkiem (II), Pomidor, Masło (II), Pieczywo pszenne (I), Herbata z cytryną	

Twaróg z koperkiem	
Ser twarogowy	60g
Koper ogrodowy	2g
-	
Pomidor	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	5g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
II Kolacja: Kanapka z serkiem topionym (I,II)	
Kanapka z serkiem topionym	
Ser topiony	17,5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2134,66
Białko [g]	90,69
Tłuszcze [g]	60,41
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	23,83
Węglowodany ogółem [g]	322,08
Błonnik [g]	26,68
Glukoza [g]	8,20
Fruktoza [g]	13,76
Sacharoza [g]	18,36
Laktoza [g]	13,73
Sód [mg]	1996,39
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	