

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2359.96 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 94.41 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g;	Wart.energ.: 2480.34 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 78.90 g; Węglowodany ogółem: 365.57 g;	Wart.energ.: 2501.87 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 89.44 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g;	Wart.energ.: 2220.62 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g;	Wart.energ.: 2276.33 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.09.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml herbatniki 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	pomidor 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2252.51 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 235.96 g;	Wart.energ.: 2413.80 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 95.43 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g;	Wart.energ.: 2230.21 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 82.98 g; Węglowodany ogółem: 271.90 g;	Wart.energ.: 1917.71 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 63.85 g; Węglowodany ogółem: 254.76 g;	Wart.energ.: 2206.50 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 51.67 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.09.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g ser żółty 30 g sałata zielona 20 g	sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.09.2025 środa		Wart.energ.: 2393.09 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 106.33 g; Węglowodany ogółem: 260.10 g;	Wart.energ.: 2375.64 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 86.60 g; Węglowodany ogółem: 297.17 g;	Wart.energ.: 2293.57 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g;	Wart.energ.: 2232.41 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 77.28 g; Węglowodany ogółem: 278.72 g;	Wart.energ.: 2255.39 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 349.88 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.09.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	Brzoskwinia 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 50 g
		Wart.energ.: 2214.28 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g;	Wart.energ.: 2385.36 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 81.06 g; Węglowodany ogółem: 334.52 g;	Wart.energ.: 2372.84 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g;	Wart.energ.: 2415.17 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g;	Wart.energ.: 2251.59 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 54.27 g; Węglowodany ogółem: 347.97 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.09.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g wędlina 30g 30 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml pasta z jaj z kop. - dieta 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g pasta z białek jaj z kop. 100 g	chleb pszenny krojony 120 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z białek jaj z kop. 80 g masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 g chleb pszenny krojony 120 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2364.04 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 105.70 g; Węglowodany ogółem: 266.15 g;	Wart.energ.: 2489.39 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 96.02 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g;	Wart.energ.: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 77.23 g; Węglowodany ogółem: 287.93 g;	Wart.energ.: 2206.79 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 84.67 g; Węglowodany ogółem: 252.94 g;	Wart.energ.: 2227.76 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 52.18 g; Węglowodany ogółem: 327.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.09.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g
		Wart.energ.: 2248.06 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 86.98 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g;	Wart.energ.: 2044.75 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 70.64 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g;	Wart.energ.: 2371.24 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 77.49 g; Węglowodany ogółem: 314.65 g;	Wart.energ.: 2311.95 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 75.47 g; Węglowodany ogółem: 304.20 g;	Wart.energ.: 2244.25 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.09.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	herbatniki 50 g galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z fasoli 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2333.86 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 101.48 g; Węglowodany ogółem: 261.65 g;	Wart.energ.: 2154.88 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g;	Wart.energ.: 2300.69 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g;	Wart.energ.: 2034.43 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 287.26 g;	Wart.energ.: 2240.27 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 368.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml Sos jarzynowy 100 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2275.65 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g;	Wart.energ.: 2550.89 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 94.25 g; Węglowodany ogółem: 344.16 g;	Wart.energ.: 2595.29 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g;	Wart.energ.: 2186.79 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 70.91 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g;	Wart.energ.: 2274.93 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 51.48 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.09.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	jogurt truskawkowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2292.23 kcal; Białko ogółem: 91.85 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 259.31 g;	Wart.energ.: 2571.93 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 101.94 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g;	Wart.energ.: 2237.42 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 72.57 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g;	Wart.energ.: 2110.99 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 81.88 g; Węglowodany ogółem: 255.65 g;	Wart.energ.: 2271.09 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.09.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g twaróg krajanka 100g 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 30g 30 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z jaj z kop. - dieta 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z białek jaj z kop. 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z białek jaj z kop. 100 g chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	Brzoskwinia 150 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2227.64 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g;	Wart.energ.: 2196.70 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 303.18 g;	Wart.energ.: 2387.73 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g;	Wart.energ.: 2312.57 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 80.53 g; Węglowodany ogółem: 290.78 g;	Wart.energ.: 2278.14 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 52.51 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.09.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl truskawkowo-banano wy 200 ml		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 200 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2337.55 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g;	Wart.energ.: 2447.67 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g;	Wart.energ.: 2404.58 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g;	Wart.energ.: 2292.74 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 84.97 g; Węglowodany ogółem: 282.65 g;	Wart.energ.: 2211.79 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.09.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml jajko gotowane 2 szt. 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml jajko gotowane 2 szt. 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml knedle ze śliwką 300 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g
	Kolacja	serek do smarowania smakowy 80 g chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	serek do smarowania 80 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek do smarowania 80 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g ogórek kiszony 50 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2390.42 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 116.38 g; Węglowodany ogółem: 244.77 g;	Wart.energ.: 2407.74 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g;	Wart.energ.: 2316.52 kcal; Białko ogółem: 123.99 g; Tłuszcz: 83.99 g; Węglowodany ogółem: 272.88 g;	Wart.energ.: 2230.46 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g;	Wart.energ.: 2223.62 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 46.67 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.09.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml			dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	banan 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	sok pomidorowy 300 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
3.09.2025 sobota		Wart.energ.: 2259.36 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g;	Wart.energ.: 2238.57 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 91.15 g; Węglowodany ogółem: 249.69 g;	Wart.energ.: 2443.27 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 95.67 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g;	Wart.energ.: 2204.98 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 83.74 g; Węglowodany ogółem: 273.56 g;	Wart.energ.: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 345.69 g;
14.09.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	jabłko pieczone 150 g biszkopty 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml

14.09.2025 niedziela	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2258.28 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g;	Wart.energ.: 2226.01 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 246.46 g;	Wart.energ.: 2362.08 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g;	Wart.energ.: 2313.40 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g;	Wart.energ.: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g;

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,