

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.02.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jablko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g	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 masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2301.36 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 91.65 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g;	Wart.energ.: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g;	Wart.energ.: 2316.07 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 286.71 g;	Wart.energ.: 2162.07 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 84.50 g; Węglowodany ogółem: 267.82 g;	Wart.energ.: 2197.42 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04.02.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g	serek homogenizowany nat. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	paćzek 1 szt		drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2206.59 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 85.75 g; Węglowodany ogółem: 286.01 g;	Wart.energ.: 2445.99 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 87.22 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g;	Wart.energ.: 2200.31 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 72.65 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g;	Wart.energ.: 2063.15 kcal; Białko ogółem: 122.62 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 262.58 g;	Wart.energ.: 2278.82 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 55.27 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.02.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml roszponka 5 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 roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 5 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		koktajl bananowy z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos szpinakowy 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Sos szpinakowy 100 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 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 serek wiejski 200 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyzowany waniliowy 150 g		jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2417.00 kcal; Bialko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 115.57 g; Węglowodany ogółem: 235.25 g;	Wart.energ.: 2482.45 kcal; Bialko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g;	Wart.energ.: 2415.34 kcal; Bialko ogółem: 131.80 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g;	Wart.energ.: 2285.74 kcal; Bialko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g;	Wart.energ.: 2213.51 kcal; Bialko ogółem: 119.35 g; Tłuszcz: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.02.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 5 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 pasta z twarogu 100 g Rukola 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml rzodkiewka 40 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 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 5 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g	serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g Sos cygański 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml musztarda 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g parówka 2 szt ketchup 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. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku waniliowym z/c 200 g	mandarynka 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2272.31 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g;	Wart.energ.: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 312.83 g;	Wart.energ.: 2359.55 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 83.27 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g;	Wart.energ.: 2135.74 kcal; Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g;	Wart.energ.: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.02.2025 piątek	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 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g warzywa po grecku 100 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g warzywa po grecku 100 g szpinak gotowany - dieta 100 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 ser żółty 60 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	jablko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2212.98 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g;	Wart.energ.: 2460.11 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 309.05 g;	Wart.energ.: 2213.69 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g;	Wart.energ.: 2079.92 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g;	Wart.energ.: 2108.12 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 48.29 g; Węglowodany ogółem: 304.48 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.02.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 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	zacierka 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 mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g wędlina 30g 30 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2199.70 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 97.72 g; Węglowodany ogółem: 261.77 g;	Wart.energ.: 2167.80 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 263.82 g;	Wart.energ.: 2278.14 kcal; Białko ogółem: 104.13 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 294.14 g;	Wart.energ.: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 81.33 g; Węglowodany ogółem: 239.83 g;	Wart.energ.: 2215.02 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
09.02.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 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 pasta z twarogu 100 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 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. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN		rogal 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g masło 82% tł. 5 g	
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 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		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 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 wędlina wieprzowa 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 25 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 soczewicy 80 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g	
		Wart.energ.: 2163.92 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 315.19 g;	Wart.energ.: 2247.36 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 72.75 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g;	Wart.energ.: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 62.61 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g;	Wart.energ.: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 61.41 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g;	Wart.energ.: 2234.81 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 53.38 g; Węglowodany ogółem: 358.78 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.02.2025 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 rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml pierogi z serem 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 makreli z cebulą i jajkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt		mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	jablko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2239.57 kcal; Białko ogółem: 88.59 g; Tłuszcz: 84.43 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g;	Wart.energ.: 2328.16 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 306.49 g;	Wart.energ.: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 297.76 g;	Wart.energ.: 2235.51 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g;	Wart.energ.: 2367.89 kcal; Białko ogółem: 90.86 g; Tłuszcz: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 373.62 g;



	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.02.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN					
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 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 mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g papryka konserwowa 100 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g;	Wart.energ.: 2552.00 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodany ogółem: 320.95 g;	Wart.energ.: 2285.37 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 81.30 g; Węglowodany ogółem: 275.09 g;	Wart.energ.: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 270.77 g;	Wart.energ.: 2192.57 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.02.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 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. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	banan 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2315.70 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g;	Wart.energ.: 2387.29 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g;	Wart.energ.: 2286.71 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 80.91 g; Węglowodany ogółem: 279.78 g;	Wart.energ.: 2376.74 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g;	Wart.energ.: 2249.86 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
13.02.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 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 twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 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 salami wp 60 g papryka konserwowa 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 wędlina 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-bananowy 50 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt miód 25 g
		Wart.energ.: 2445.90 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 111.46 g; Węglowodany ogółem: 282.35 g;	Wart.energ.: 2367.22 kcal; Białko ogółem: 108.31 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g;	Wart.energ.: 2144.40 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 61.43 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g;	Wart.energ.: 2154.20 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 76.45 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g;	Wart.energ.: 2330.22 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 51.74 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.02.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml surówka z białej kapusty 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 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	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 50 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2535.41 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 117.34 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g;	Wart.energ.: 2371.14 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 82.32 g; Węglowodany ogółem: 303.35 g;	Wart.energ.: 2396.40 kcal; Białko ogółem: 122.51 g; Tłuszcz: 84.20 g; Węglowodany ogółem: 296.85 g;	Wart.energ.: 2220.42 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g;	Wart.energ.: 2255.13 kcal; Białko ogółem: 104.96 g; Tłuszcz: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 365.77 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.02.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8g 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 8g pomidor 100 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 pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml dynia gotowana 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 pasta z twarogu 100 g szczypiorek 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2308.10 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g;	Wart.energ.: 2169.75 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g;	Wart.energ.: 2285.06 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g;	Wart.energ.: 2233.20 kcal; Białko ogółem: 130.48 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g;	Wart.energ.: 2224.56 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 57.32 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.02.2025 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 porzeczek 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 wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 60 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	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 wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2343.16 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g;	Wart.energ.: 2225.00 kcal; Białko ogółem: 121.04 g; Tłuszcz: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 216.52 g;	Wart.energ.: 2451.44 kcal; Białko ogółem: 138.88 g; Tłuszcz: 100.84 g; Węglowodany ogółem: 262.12 g;	Wart.energ.: 2160.35 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 225.67 g;	Wart.energ.: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 348.76 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,*