

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.08.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Ryż biały na sypko 200 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 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 rzodkiewka 40 g Rukola 20 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 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 rzodkiewka 40 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2216.06 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g;	Wart.energ.: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 62.65 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g;	Wart.energ.: 2557.62 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 89.97 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g;	Wart.energ.: 2513.65 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 95.62 g; Węglowodany ogółem: 308.20 g;	Wart.energ.: 2246.87 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.70 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.08.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa 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 papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 g wędlina 50 g papryka świeża 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 miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia 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 ser żółty 50 g pomidor 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 ser żółty 50 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 homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g		drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2282.49 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 97.36 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g;	Wart.energ.: 2124.99 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 74.92 g; Węglowodany ogółem: 267.56 g;	Wart.energ.: 2328.73 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 311.68 g;	Wart.energ.: 2126.48 kcal; Białko ogółem: 111.21 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 283.27 g;	Wart.energ.: 2231.94 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.08.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa 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 z majonezem 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlin mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	twaróg krajanka 100 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	arbuz 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal maślane 1 szt miód 1 szt. 25 g
	Wart.energ.: 2338.12 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 295.26 g;	Wart.energ.: 2379.45 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 78.82 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g;	Wart.energ.: 2376.55 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 84.92 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g;	Wart.energ.: 2287.76 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g;	Wart.energ.: 2379.09 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.08.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 sałata zielona 20 g kawa zbożowa 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g salatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g salatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g seler gotowany 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 pasztet zapiekany 60 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g ogórek świeży 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem truskawkowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g roszponka 20 g salatka z soczewicą kons. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2278.21 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g;	Wart.energ.: 2353.11 kcal; Białko ogółem: 116.84 g; Tłuszcz: 69.33 g; Węglowodany ogółem: 324.58 g;	Wart.energ.: 2220.85 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g;	Wart.energ.: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 127.53 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g;	Wart.energ.: 2286.19 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.08.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa 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 rzodkiewka 40 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g	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 miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z majonezem 200 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 z majonezem 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b / jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	koktajl truskawkowy b/c 250 ml	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek prażonych 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2213.09 kcal; Białko ogółem: 80.39 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g;	Wart.energ.: 2366.04 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 87.60 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g;	Wart.energ.: 2051.70 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 56.12 g; Węglowodany ogółem: 299.70 g;	Wart.energ.: 1981.23 kcal; Białko ogółem: 92.32 g; Tłuszcz: 60.21 g; Węglowodany ogółem: 285.37 g;	Wart.energ.: 2323.99 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 396.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.08.2026 sobota	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 papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 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. 10 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 50 g
	II ŚN		jablko pieczone 150 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 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 kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g musztarda 20 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g roszponka 20 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 roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2262.15 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g;	Wart.energ.: 2213.84 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 250.42 g;	Wart.energ.: 2466.94 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 95.70 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g;	Wart.energ.: 2239.99 kcal; Białko ogółem: 129.97 g; Tłuszcz: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g;	Wart.energ.: 2163.65 kcal; Białko ogółem: 115.29 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 318.93 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.08.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Rukola 20 g kawa zbożowa 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 pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt jabłko pieczone 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 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 twaróg krajanka 100 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 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 twaróg krajanka 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwiniowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	serek homogenizowany brzoskwiniowy 150 g
		Wart.energ.: 2285.25 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 95.03 g; Węglowodany ogółem: 255.93 g;	Wart.energ.: 2027.81 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 71.14 g; Węglowodany ogółem: 243.46 g;	Wart.energ.: 2308.71 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g;	Wart.energ.: 2025.58 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 66.89 g; Węglowodany ogółem: 278.86 g;	Wart.energ.: 2135.20 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.08.2026 poniedziałek	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 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 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	zupa ziemniaczana - 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	zupa ziemniaczana - 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	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - 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 serek wiejski 200 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 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 Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2378.54 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g;	Wart.energ.: 2381.49 kcal; Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g;	Wart.energ.: 2484.41 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 357.24 g;	Wart.energ.: 2371.77 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 80.93 g; Węglowodany ogółem: 304.84 g;	Wart.energ.: 2314.54 kcal; Białko ogółem: 97.19 g; Tłuszcz: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 374.52 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.08.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 pasta z ryby wędzonej 100 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 50 g pomidor 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 pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	Krem czekoladowo-banano wy 50 g podplomyki 50 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasztet z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	rogal maślany 1 szt miód 1 szt. 25 g
		Wart.energ.: 2363.88 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 99.87 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g;	Wart.energ.: 2321.80 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 79.89 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g;	Wart.energ.: 2396.54 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g;	Wart.energ.: 2183.84 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 84.71 g; Węglowodany ogółem: 270.66 g;	Wart.energ.: 2290.01 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 53.47 g; Węglowodany ogółem: 359.53 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.08.2026 środa	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 papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml serek homogenizowany nat. 150 g zacierka na mleku 300 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 serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	grochówka 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		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	wędlina 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek kiszony 100 g Rukola 20 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 Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 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
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2305.90 kcal; Białko ogółem: 110.62 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g;	Wart.energ.: 2409.49 kcal; Białko ogółem: 113.58 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g;	Wart.energ.: 2174.38 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 284.08 g;	Wart.energ.: 2239.58 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz: 73.74 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g;	Wart.energ.: 2234.63 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 46.37 g; Węglowodany ogółem: 360.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.08.2026 czwartek	Śniadanie	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 szczypiorek 20 g kawa zbożowa 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 ketchup 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	płatki owsiane 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g pasta z mięsa drob. 100 g	chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z mięsa drob. 100 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 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 twaróg krajanka 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	Brzoskwinia 150 g		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
		Wart.energ.: 2320.34 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 96.06 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g;	Wart.energ.: 2329.70 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 84.13 g; Węglowodany ogółem: 310.60 g;	Wart.energ.: 2189.73 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 283.21 g;	Wart.energ.: 2155.55 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 76.84 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g;	Wart.energ.: 2265.48 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 368.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.08.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Pasta z jaj z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa 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 z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		skyr waniliowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml pietruszką gotowaną 130 g	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml pietruszką gotowaną 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 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 serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	dżem truskawkowy 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	jabłko pieczone 150 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2483.51 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 110.36 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g;	Wart.energ.: 2514.99 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g;	Wart.energ.: 2301.35 kcal; Białko ogółem: 118.78 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 292.88 g;	Wart.energ.: 2392.31 kcal; Białko ogółem: 124.37 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 268.00 g;	Wart.energ.: 2224.16 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.08.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	banan 200 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g
	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 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 pasta z twarogu 100 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 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna z/c 400 ml szpinak gotowany - dieta 100 g
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 1 szt. 25 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 1 szt. 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	miód 1 szt. 25 g chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2254.68 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 292.77 g;	Wart.energ.: 2073.07 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g;	Wart.energ.: 2348.90 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 72.95 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g;	Wart.energ.: 2166.92 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 82.71 g; Węglowodany ogółem: 271.36 g;	Wart.energ.: 2182.40 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 324.24 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.08.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g dżem truskawkowy 50 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g		rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 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 papryka świeża 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2341.66 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 102.20 g; Węglowodany ogółem: 271.59 g;	Wart.energ.: 2122.94 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 239.24 g;	Wart.energ.: 2494.08 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 106.86 g; Węglowodany ogółem: 290.82 g;	Wart.energ.: 2223.36 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 90.94 g; Węglowodany ogółem: 264.48 g;	Wart.energ.: 2197.17 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 327.00 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,