

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.08.2025 poniedziałek	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 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml 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 rzodkiewka 40 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g roszponka 20 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g

04.08.2025 poniedziałek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2345.38 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 87.17 g; Węglowodany ogółem: 306.75 g;	Wart.energ.: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 66.22 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g;	Wart.energ.: 2252.54 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 293.97 g;	Wart.energ.: 2301.71 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g;	Wart.energ.: 2282.93 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 362.09 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.08.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 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 pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 pomidor 100 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 Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa 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 porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa 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 porzeczeki 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 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 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 ryba w galarecie 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2365.99 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 105.00 g; Węglowodany ogółem: 264.21 g;	Wart.energ.: 2553.88 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 101.59 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g;	Wart.energ.: 2250.49 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 286.05 g;	Wart.energ.: 2128.58 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g;	Wart.energ.: 2246.26 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 55.23 g; Węglowodany ogółem: 322.54 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.08.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 płatki owsiane na mleku 300 g dżem owocowy 25 g	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 serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		drożdżówka 1 szt		kefir 1szt. 150 g	rogal 1 szt miód 2 szt. 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 salatka makaronowa z kurczakiem 200 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 70 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	gruszka 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2347.76 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g;	Wart.energ.: 2510.30 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 95.77 g; Węglowodany ogółem: 289.85 g;	Wart.energ.: 2378.67 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 89.08 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g;	Wart.energ.: 2331.81 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; Tłuszcz: 92.62 g; Węglowodany ogółem: 245.48 g;	Wart.energ.: 2257.78 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 341.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.08.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - 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 porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kiszony 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 sałata zielona 20 g wędlina 50 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 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 sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

07.08.2025 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2288.44 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g;	Wart.energ.: 2570.71 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 88.00 g; Węglowodany ogółem: 353.93 g;	Wart.energ.: 2331.06 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 86.76 g; Węglowodany ogółem: 304.71 g;	Wart.energ.: 2288.47 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 306.39 g;	Wart.energ.: 2244.68 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.08.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - 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	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8g 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	sałata zielona 8g 8g bułka pszenna 70g 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 twarogu 100 g miód 2 szt. 50 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 sałata zielona 8g 8g 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 miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2251.70 kcal; Białko ogółem: 100.64 g; Tłuszcz: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 264.00 g;	Wart.energ.: 2284.61 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 267.13 g;	Wart.energ.: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g;	Wart.energ.: 2097.73 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 263.34 g;	Wart.energ.: 2206.27 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 45.57 g; Węglowodany ogółem: 347.16 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.08.2025 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 wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml			selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 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 pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 70 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	herbatniki 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.08.2025 sobota		Wart.energ.: 2436.64 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 113.10 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g;	Wart.energ.: 2390.91 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 96.99 g; Węglowodany ogółem: 283.66 g;	Wart.energ.: 2540.08 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g;	Wart.energ.: 2261.20 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 91.39 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g;	Wart.energ.: 2293.21 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 53.38 g; Węglowodany ogółem: 364.18 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g ogórek kiszony 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 parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 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 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 twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
10.08.2025 niedziela	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałatka wiosenna z sosem vinegret 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałatka wiosenna z sosem vinegret 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka wiosenna z sosem vinegret 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 wędlina wieprzowa 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 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml

10.08.2025 niedziela	PN	serek homogeiznowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	skyr waniliowy 150 g jablko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2252.41 kcal; Bialko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 99.46 g; Węglowodany ogółem: 246.57 g;	Wart.energ.: 2063.63 kcal; Bialko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 231.49 g;	Wart.energ.: 2272.34 kcal; Bialko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g;	Wart.energ.: 2105.34 kcal; Bialko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g;	Wart.energ.: 2233.56 kcal; Bialko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 55.24 g; Węglowodany ogółem: 335.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.08.2025 poniedziałek	Śniadanie	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 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 ser żółty 50 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40 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 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml jabłko 150 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 300 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 300 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 300 ml Risotto z ryż.braz. z warzyw. i mięsem drob. 400 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g sałata zielona 8g 8 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 homogenizowany nat. 150 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 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	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	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g		sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2407.71 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g;	Wart.energ.: 2641.70 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 97.64 g; Węglowodany ogółem: 366.66 g;	Wart.energ.: 2335.77 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g;	Wart.energ.: 2300.18 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g;	Wart.energ.: 2211.62 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 53.98 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.08.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 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 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 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. 10 g wędlina 60 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa 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 porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek kiszony 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 serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2404.37 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 102.02 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g;	Wart.energ.: 2587.78 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 88.16 g; Węglowodany ogółem: 327.69 g;	Wart.energ.: 2478.80 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 89.77 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g;	Wart.energ.: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 295.68 g;	Wart.energ.: 2257.44 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 54.37 g; Węglowodany ogółem: 328.28 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.08.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8 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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		nektarynka 150 g		kefir 1szt. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g skyr waniliowy 150 g
	Obiad	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 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 twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 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 twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 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 Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g marchewka 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 razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2106.43 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g;	Wart.energ.: 2133.10 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 60.89 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g;	Wart.energ.: 2227.37 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g;	Wart.energ.: 2228.88 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g;	Wart.energ.: 2276.36 kcal; Białko ogółem: 121.81 g; Tłuszcz: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.08.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	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 ogórek świeży 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		drożdżówka 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		marchewkowa 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 porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa 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 porzeczeki 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	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 sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g		rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2310.25 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g;	Wart.energ.: 2359.79 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g;	Wart.energ.: 2344.53 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 76.35 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g;	Wart.energ.: 2056.19 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 262.19 g;	Wart.energ.: 2225.69 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięcia (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.08.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g pomidor 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 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 serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 serek do smarowania 80 g pomidor 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 włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		banan 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	kefir 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Wart.energ.: 2292.85 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 97.43 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g;	Wart.energ.: 2535.90 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g;	Wart.energ.: 2242.85 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g;	Wart.energ.: 2122.26 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 267.86 g;	Wart.energ.: 2349.99 kcal; Białko ogółem: 104.05 g; Tłuszcz: 54.87 g; Węglowodany ogółem: 367.41 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.08.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 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 chleb pszenny krojony 60 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	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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 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 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 szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml

16.08.2025 sobota	Jadłospis					
	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
	Wart.energ.: 2223.57 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g;	Wart.energ.: 2265.78 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g;	Wart.energ.: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 108.69 g; Tłuszcz: 85.07 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g;	Wart.energ.: 2132.82 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 66.40 g; Węglowodany ogółem: 289.03 g;	Wart.energ.: 2328.51 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 52.03 g; Węglowodany ogółem: 372.93 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.08.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żytn. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa 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 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 sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 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 cukinia 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 - dieta 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 cukinia 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 cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g ogórek świeży 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 ogórek 30g 30 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g pasta z fasoli 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2320.73 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 259.12 g;	Wart.energ.: 2121.25 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 207.75 g;	Wart.energ.: 2414.83 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 89.53 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g;	Wart.energ.: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 246.53 g;	Wart.energ.: 2293.32 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 55.49 g; Węglowodany ogółem: 341.08 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,