

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.01.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 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 wędlina 50 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pasta z ryby wędzonej 100 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g szpinak gotowany -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	jabłko 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2318.45 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 99.73 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g;	Wart.energ.: 2269.20 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 341.57 g;	Wart.energ.: 2445.91 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 86.38 g; Węglowodany ogółem: 324.59 g;	Wart.energ.: 2177.59 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 84.01 g; Węglowodany ogółem: 285.55 g;	Wart.energ.: 2284.50 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 370.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.01.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g roszponka 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 twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 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 Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta jarska 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta jarska 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 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 kielbasa biała 120 g musztarda 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 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny 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. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	mandarynka 100 g	sok owocowy 200ml 200 g	mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2158.98 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g;	Wart.energ.: 2414.35 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g;	Wart.energ.: 2314.42 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 84.83 g; Węglowodany ogółem: 296.98 g;	Wart.energ.: 2295.99 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 91.41 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g;	Wart.energ.: 2228.31 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.01.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g Rukola 20 g ogórek kiszony 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 Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 płatki owsiane na mleku 300 g	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. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g papryka świeża 100 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	mandarynka 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2227.75 kcal; Białko ogółem: 95.19 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 275.28 g;	Wart.energ.: 2347.39 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g;	Wart.energ.: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 111.62 g; Tłuszcz: 75.87 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g;	Wart.energ.: 2146.57 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 69.47 g; Węglowodany ogółem: 289.25 g;	Wart.energ.: 2295.51 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 57.57 g; Węglowodany ogółem: 351.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.01.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g rzodkiewka 40 g kawa 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 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 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 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 mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 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 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2330.23 kcal; Białko ogółem: 112.02 g; Tłuszcz: 90.96 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g;	Wart.energ.: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 82.83 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g;	Wart.energ.: 2276.94 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 272.42 g;	Wart.energ.: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g;	Wart.energ.: 2343.97 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 55.36 g; Węglowodany ogółem: 366.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.01.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	ryż 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 Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 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 ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	gruszka 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasztet z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2327.92 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g;	Wart.energ.: 2416.07 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g;	Wart.energ.: 2369.58 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 300.59 g;	Wart.energ.: 2110.20 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 267.68 g;	Wart.energ.: 2205.48 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.01.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny 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 z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		Koktajl bananowy 200 ml		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ketchup 20 g parówka 2 szt roszponka 20 g ogórek kiszony 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 roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	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 kiszony 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	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	herbatniki 50 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2237.01 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g;	Wart.energ.: 2281.49 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 94.45 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g;	Wart.energ.: 2387.08 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 86.92 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g;	Wart.energ.: 2196.39 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g;	Wart.energ.: 2209.68 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.01.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydżiane 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 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 twaróg krajanka 100g 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 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 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 100g 100 g miód 2 szt. 50 g cukinia 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. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2334.07 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 95.26 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g;	Wart.energ.: 2203.87 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 254.44 g;	Wart.energ.: 2208.97 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g;	Wart.energ.: 1995.14 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 61.70 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g;	Wart.energ.: 2224.86 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.01.2026 poniedziałek	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 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 homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g pomidor 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g rzodkiewka 40 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g roszponka 20 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2244.30 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 84.43 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g;	Wart.energ.: 2361.28 kcal; Białko ogółem: 88.85 g; Tłuszcz: 88.49 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g;	Wart.energ.: 2506.08 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Tłuszcz: 81.41 g; Węglowodany ogółem: 366.31 g;	Wart.energ.: 2332.29 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 296.88 g;	Wart.energ.: 2260.02 kcal; Białko ogółem: 84.69 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.01.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 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	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 kawa 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 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. 5 g pasta z twarogu 100 g pietruszkowa gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	drożdżówka 1 szt	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt dżem owocowy 25 g
		Wart.energ.: 2336.44 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 95.65 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g;	Wart.energ.: 2356.03 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 82.95 g; Węglowodany ogółem: 314.56 g;	Wart.energ.: 2244.81 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g;	Wart.energ.: 2135.51 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 80.89 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g;	Wart.energ.: 2232.04 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 52.29 g; Węglowodany ogółem: 350.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.01.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek wiejski 200 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek wiejski 200 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek wiejski 200 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 wiejski 200 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml serek wiejski 200 g masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		koktajl truskawkowy 250 ml		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 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		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 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 jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	wędlina 50 g chleb mieszany psz.-żyłt. 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	wędlina 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	jabłko 150 g		drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.01.2026 środa		Wart.energ.: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 293.68 g;	Wart.energ.: 2385.90 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g;	Wart.energ.: 2301.50 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 315.63 g;	Wart.energ.: 2297.07 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g;	Wart.energ.: 2256.59 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.01.2026 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 pomidor 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany -dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany b/glut, b/lml 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 100g 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 100g 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 100g 100 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 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 twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2305.36 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 292.37 g;	Wart.energ.: 2470.77 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g;	Wart.energ.: 2486.49 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g;	Wart.energ.: 2207.27 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g;	Wart.energ.: 2276.94 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.01.2026 piątek	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 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 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 ogórek świeży 50 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		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 do smarowania 80 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 do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g włoszczyzna kostka gotowana 100 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 Rukola 20 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2321.79 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 107.57 g; Węglowodany ogółem: 266.45 g;	Wart.energ.: 2437.92 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g;	Wart.energ.: 2271.71 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 79.73 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g;	Wart.energ.: 2344.35 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g;	Wart.energ.: 2364.32 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 53.17 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.01.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml			dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g

17.01.2026 sobota	Jadłospisy				
	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
	Wart.energ.: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g;	Wart.energ.: 2171.03 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 69.82 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g;	Wart.energ.: 2372.50 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 305.84 g;	Wart.energ.: 2236.99 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 284.13 g;	Wart.energ.: 2361.10 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 52.23 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.01.2026 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.-żyt. 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	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 ryż na mleku 300 g	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	masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - 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 porzeczek b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 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 70 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	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 mięsa 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 mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	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 papryka świeża 50 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2292.80 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 101.44 g; Węglowodany ogółem: 272.70 g;	Wart.energ.: 2081.88 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 98.37 g; Węglowodany ogółem: 225.37 g;	Wart.energ.: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g;	Wart.energ.: 2209.29 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 90.92 g; Węglowodany ogółem: 262.21 g;	Wart.energ.: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 356.76 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,