

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.01.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 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 parówka 2 szt ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos koperkowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g cukinia gotowana 130 g	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 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 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g herbatniki 50 g	gruszka 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2230.40 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 83.36 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g;	Wart.energ.: 2357.60 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 82.76 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g;	Wart.energ.: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g;	Wart.energ.: 2136.06 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g;	Wart.energ.: 2343.20 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 381.79 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.01.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 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 papryka świeża 100 g szczypiorek 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzaniu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzaniu 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g miód 2 szt. 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 25 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyinowany waniliowy 150 g	herbatniki 50 g Kakao z mlekiem 250 ml	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2092.40 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g;	Wart.energ.: 2548.08 kcal; Białko ogółem: 132.57 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 352.36 g;	Wart.energ.: 2260.16 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 325.16 g;	Wart.energ.: 2074.93 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 267.10 g;	Wart.energ.: 2228.17 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.01.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 5 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 100 g roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 5 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml jabłko 150 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba w galarecie 200 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2294.07 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 292.35 g;	Wart.energ.: 2418.46 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g;	Wart.energ.: 2353.72 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 320.70 g;	Wart.energ.: 2177.12 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 300.19 g;	Wart.energ.: 2267.29 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 349.77 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
09.01.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 5 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml rzodkiewka 40g 40 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 5 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN	melon 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bigos z kapusty kiszonej 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g papryka konserwowa 100 g wędlina 50 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 sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g papryka konserwowa 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 1934.55 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 60.76 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g;	Wart.energ.: 2084.12 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz: 58.70 g; Węglowodany ogółem: 310.38 g;	Wart.energ.: 2212.01 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 64.85 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g;	Wart.energ.: 2072.00 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g;	Wart.energ.: 2219.44 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 361.07 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.01.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany straciatella 200 g	kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia 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 ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40g 40 g	jabłko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2276.16 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 94.04 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g;	Wart.energ.: 2626.56 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 109.76 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g;	Wart.energ.: 2268.49 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g;	Wart.energ.: 2154.73 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 68.64 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g;	Wart.energ.: 2198.35 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.01.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drobi i warzyw 50 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g wędlina 30g 30 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2249.62 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g;	Wart.energ.: 2118.81 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 90.57 g; Węglowodany ogółem: 234.05 g;	Wart.energ.: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g;	Wart.energ.: 2158.84 kcal; Białko ogółem: 121.23 g; Tłuszcz: 91.26 g; Węglowodany ogółem: 237.29 g;	Wart.energ.: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12.01.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	
	II ŚN		rogal 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczki z/c 250 ml	
		Wart.energ.: 2217.49 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g;	Wart.energ.: 2300.93 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g;	Wart.energ.: 2270.90 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 67.33 g; Węglowodany ogółem: 334.74 g;	Wart.energ.: 2058.69 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 64.18 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g;	Wart.energ.: 2218.46 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
13.01.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pietruszkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g	barszcz biały z ziemniakami 400 ml pierogi z serem 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g fasolka szparagowa gotowana 130 g sos pietruszkowy 100 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g fasolka szparagowa gotowana 130 g sos pietruszkowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g sałatka z buraczków 130 g sos pietruszkowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt		mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
	Wart.energ.: 2183.18 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 84.70 g; Węglowodany ogółem: 264.01 g;	Wart.energ.: 2427.14 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 83.30 g; Węglowodany ogółem: 305.94 g;	Wart.energ.: 2245.86 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g;	Wart.energ.: 2302.80 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 86.59 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g;	Wart.energ.: 2295.83 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.01.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztecik zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka coleslaw 130 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g papryka konserwowa 100 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 97.94 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g;	Wart.energ.: 2720.19 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g;	Wart.energ.: 2406.96 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 85.03 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g;	Wart.energ.: 2497.43 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g;	Wart.energ.: 2174.36 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 53.26 g; Węglowodany ogółem: 314.29 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.01.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml			
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	banan 200 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok pomidorowy 300 ml	
	Wart.energ.: 2498.12 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g;	Wart.energ.: 2642.45 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 102.08 g; Węglowodany ogółem: 313.75 g;	Wart.energ.: 2570.82 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 327.82 g;	Wart.energ.: 2328.12 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 88.14 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g;	Wart.energ.: 2215.30 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 334.58 g;		

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16.01.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos cebulowy 100 g surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa 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 porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 60 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	drożdżówka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2367.33 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 92.98 g; Węglowodany ogółem: 302.35 g;	Wart.energ.: 2543.48 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 73.81 g; Węglowodany ogółem: 347.98 g;	Wart.energ.: 2285.49 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 67.44 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g;	Wart.energ.: 2060.23 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 71.87 g; Węglowodany ogółem: 262.37 g;	Wart.energ.: 2330.57 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 50.97 g; Węglowodany ogółem: 369.29 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.01.2025 piątek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 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 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek 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 ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos cytrynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g sos tatarski 50 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml		jablko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 50 g	jablko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2463.16 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 118.76 g; Węglowodany ogółem: 266.59 g;	Wart.energ.: 2143.83 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g;	Wart.energ.: 2232.08 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 74.82 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g;	Wart.energ.: 2198.48 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 78.00 g; Węglowodany ogółem: 277.35 g;	Wart.energ.: 2246.74 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 42.85 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	
18.01.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml		serek homogenizowany nat. 150 g sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40g 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2285.16 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g;	Wart.energ.: 2084.81 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 74.55 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g;	Wart.energ.: 2271.58 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 77.50 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g;	Wart.energ.: 2210.27 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g;	Wart.energ.: 2211.08 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 354.86 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.01.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i 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 z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2397.99 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 110.38 g; Węglowodany ogółem: 240.76 g;	Wart.energ.: 2279.84 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 105.14 g; Węglowodany ogółem: 216.22 g;	Wart.energ.: 2425.73 kcal; Białko ogółem: 138.23 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g;	Wart.energ.: 2196.77 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 95.08 g; Węglowodany ogółem: 221.52 g;	Wart.energ.: 2266.68 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g;

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

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

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,