

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.06.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	żurek z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sałatka z buraczków i jabłka 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g szczypiorek 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	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 pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	kiwi 100 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.2026 poniedziałek	Wart.energ.: 2223.34 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 93.36 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g;	Wart.energ.: 2490.65 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g;	Wart.energ.: 2356.63 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 84.87 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g;	Wart.energ.: 2294.37 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g;	Wart.energ.: 2255.70 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g;
Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g rzodkiewka 40 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g rzodkiewka 40 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
09.06.2026 wtorek Obiad	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty (Cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.06.2026 wtorek	PN	jablko 150 g	Krem czekoladowo-banany 50 g podplomyki 50 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g maslo 82% tl. 5 g wedlina 30 g Rukola 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2284.75 kcal; Bialko ogolem: 95.60 g; Tluszcz: 100.45 g; Węglowodany ogolem: 260.98 g;	Wart.energ.: 2313.94 kcal; Bialko ogolem: 102.89 g; Tluszcz: 70.60 g; Węglowodany ogolem: 305.70 g;	Wart.energ.: 2212.97 kcal; Bialko ogolem: 102.59 g; Tluszcz: 78.97 g; Węglowodany ogolem: 277.36 g;	Wart.energ.: 1949.78 kcal; Bialko ogolem: 101.52 g; Tluszcz: 72.12 g; Węglowodany ogolem: 237.00 g;	Wart.energ.: 2287.31 kcal; Bialko ogolem: 111.20 g; Tluszcz: 55.31 g; Węglowodany ogolem: 342.97 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.06.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jabłko 150 g	kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml gulasz drobiowy - dieta 200 g ziemniaki gotowane 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g dynia 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g szpinak gotowany b/glut, b/lml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	rogal maślany 1 szt dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2292.10 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g;	Wart.energ.: 2371.66 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g;	Wart.energ.: 2321.89 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 83.08 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g;	Wart.energ.: 2206.89 kcal; Białko ogółem: 120.83 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g;	Wart.energ.: 2286.72 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 367.02 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.06.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g musztarda 20 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 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 cukinia gotowana 100 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 z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 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 ser żółty 50 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 sałata zielona 8g 8 g ser żółty 50 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g masło 82% tł. 5 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g ogórek kiszony 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

11.06.2026 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2400.35 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 93.10 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g;	Wart.energ.: 2539.21 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g;	Wart.energ.: 2490.53 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 93.09 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g;	Wart.energ.: 2389.51 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz: 82.03 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g;	Wart.energ.: 2262.45 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.06.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 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 roszponka 20 g	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		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszka 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 sałata zielona 8g 8g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8g 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 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	sałata zielona 8g 8g 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 Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	banan 200 g		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2359.70 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 269.62 g;	Wart.energ.: 2561.44 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 101.88 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g;	Wart.energ.: 2287.37 kcal; Białko ogółem: 122.84 g; Tłuszcz: 77.64 g; Węglowodany ogółem: 283.99 g;	Wart.energ.: 2294.57 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 86.56 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g;	Wart.energ.: 2303.12 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 53.27 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
13.06.2026 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 zbożowa 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g herbatniki 50 g Mus z jabłek z/c 150 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos cygański 150 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 wędlina 50 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 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN		jogurt truskawkowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	jogurt truskawkowy 150 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
3.06.2026 sobota	Wart.energ.: 2232.87 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g;	Wart.energ.: 2175.56 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g;	Wart.energ.: 2315.31 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 76.34 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g;	Wart.energ.: 2046.68 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz: 61.77 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g;	Wart.energ.: 2262.96 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 54.56 g; Węglowodany ogółem: 344.80 g;
14.06.2026 niedziela	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g wioszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	melon 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	Płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.06.2026 niedziela	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g pasta z fasoli 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
		Wart.energ.: 2226.80 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodany ogółem: 279.25 g;	Wart.energ.: 2173.77 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 92.18 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g;	Wart.energ.: 2460.58 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 94.36 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g;	Wart.energ.: 2166.45 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 72.77 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g;	Wart.energ.: 2225.04 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.06.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z sosem śmietanowym i kurczakiem 350 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml jabłko 150 g	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml cukinia gotowana 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml cukinia gotowana 130 g	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml cukinia gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Wart.energ.: 2297.43 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 281.92 g;	Wart.energ.: 2387.29 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g;	Wart.energ.: 2308.27 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g;	Wart.energ.: 2304.85 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 84.45 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g;	Wart.energ.: 2306.75 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 54.05 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.06.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa 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 jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g papryka świeża 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
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - 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	koperkowa 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	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa 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 serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	jabłko pieczone 150 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.06.2026 wtorek	Wart.energ.: 2314.59 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 107.04 g; Węglowodany ogółem: 245.88 g;	Wart.energ.: 2473.05 kcal; Białko ogółem: 111.07 g; Tłuszcz: 90.27 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g;	Wart.energ.: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 87.01 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g;	Wart.energ.: 2428.76 kcal; Białko ogółem: 127.45 g; Tłuszcz: 101.50 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g;	Wart.energ.: 2297.82 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 60.96 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.06.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN			sok owocowy 200ml 200 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g	
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 twarogu 100 g ogórek świeży 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 pasta z twarogu 100 g 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 pasta z twarogu 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 1 szt. 25 g roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 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 pasta z twarogu 100 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. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2269.25 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g;	Wart.energ.: 2137.16 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 72.36 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g;	Wart.energ.: 2281.52 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 69.69 g; Węglowodany ogółem: 310.42 g;	Wart.energ.: 2026.90 kcal; Białko ogółem: 96.21 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 262.40 g;	Wart.energ.: 2303.13 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 357.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.06.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt 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 pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sałatka szwedzka 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sytko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g pietruszka 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 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 20 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 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 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	koktajl truskawkowy z/c 250 ml	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 20 g pasta z soczewicy 100 g	herbatniki 50 g
	Wart.energ.: 2292.77 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g;	Wart.energ.: 2227.61 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g;	Wart.energ.: 2241.78 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 81.96 g; Węglowodany ogółem: 293.82 g;	Wart.energ.: 2319.83 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 321.26 g;	Wart.energ.: 2224.64 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 353.52 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.06.2026 piątek	Śniadanie	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 ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek 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. 10 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 twaróg krajanka 100 g roszponka 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 twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g pasta z fasoli 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	
	Wart.energ.: 2368.92 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 98.78 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g;	Wart.energ.: 2698.36 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 89.49 g; Węglowodany ogółem: 341.74 g;	Wart.energ.: 2283.80 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 295.34 g;	Wart.energ.: 2252.14 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 77.54 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g;	Wart.energ.: 2266.01 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g;		

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.06.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g paszтет zapiekany 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml zacierka na mleku 300 g	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 wioszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 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 do smarowania smakowy 80 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 do smarowania 80 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 do smarowania 80 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 papryka świeża 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	Mus z truskawek 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.06.2026 sobota	Wart.energ.: 2421.26 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 93.64 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g;	Wart.energ.: 2140.82 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g;	Wart.energ.: 2207.20 kcal; Białko ogółem: 103.81 g; Tłuszcz: 65.70 g; Węglowodany ogółem: 305.74 g;	Wart.energ.: 2336.03 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g;	Wart.energ.: 2236.12 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g;
21.06.2026 niedziela	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 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 miód 2 szt. 50 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udka z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g ketchup 20 g papryka konserwowa 100 g Rukola 20 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 papryka świeża 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 sałata zielona 20 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 papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.06.2026 niedziela	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogezinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2364.72 kcal; Białko ogółem: 134.34 g; Tłuszcz: 99.37 g; Węglowodany ogółem: 246.54 g;	Wart.energ.: 2261.87 kcal; Białko ogółem: 112.30 g; Tłuszcz: 102.89 g; Węglowodany ogółem: 224.97 g;	Wart.energ.: 2488.90 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 101.04 g; Węglowodany ogółem: 276.85 g;	Wart.energ.: 2250.26 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 91.22 g; Węglowodany ogółem: 255.76 g;	Wart.energ.: 2355.49 kcal; Białko ogółem: 117.50 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 355.79 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,