

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sałatka z buraczków 130 g	kalafiorowa 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	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pietruszkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	pomarańcza 1 szt	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2254.24 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 77.42 g; Węglowodany ogółem: 303.17 g;	Wart.energ.: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 64.28 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g;	Wart.energ.: 2469.87 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 78.23 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g;	Wart.energ.: 2077.25 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g;	Wart.energ.: 2238.78 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 329.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.12.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml 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 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 ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g 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 Herbata czarna z/c 400 ml seler gotowany 100 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	Krem czekoladowo-banany 50 g podplomyki 50 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g Rukola 20 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2315.00 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 97.15 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g;	Wart.energ.: 2420.38 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g;	Wart.energ.: 2173.45 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 283.47 g;	Wart.energ.: 2201.75 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 289.81 g;	Wart.energ.: 2206.53 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodany ogółem: 345.71 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.12.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8g 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 parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml pulpet drobiowy gotowany 90 g ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g roszponka 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 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 roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g	chrupki kukurydziane 50 g Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 95.18 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g;	Wart.energ.: 2488.77 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 94.81 g; Węglowodany ogółem: 323.02 g;	Wart.energ.: 2367.93 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 92.59 g; Węglowodany ogółem: 300.92 g;	Wart.energ.: 2126.56 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 261.40 g;	Wart.energ.: 2284.74 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 57.90 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.12.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Rukola 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 twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 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		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 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 pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g masło 82% tł. 5 g szpinak gotowany - dieta 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 fasoli 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2237.61 kcal; Białko ogółem: 97.34 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g;	Wart.energ.: 2481.28 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 70.89 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g;	Wart.energ.: 2469.21 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 323.95 g;	Wart.energ.: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 301.83 g;	Wart.energ.: 2223.07 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 53.13 g; Węglowodany ogółem: 321.73 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.12.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa 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 100 g pomidor 100 g kawa 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 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 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	biszkopty 50 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - 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		pomidorowa z ryżem - 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	pomidorowa z ryżem - 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	pomidorowa z ryżem - 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.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g serek wiejski 200 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 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 miód 1 szt. 25 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g 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 skyr naturalny 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	jogurt truskawkowy 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.: 2394.61 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz: 104.81 g; Węglowodany ogółem: 258.53 g;	Wart.energ.: 2523.82 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 104.20 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g;	Wart.energ.: 2412.23 kcal; Białko ogółem: 128.44 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 297.21 g;	Wart.energ.: 2274.49 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 86.74 g; Węglowodany ogółem: 259.03 g;	Wart.energ.: 2253.62 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.12.2025 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 dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 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 drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	mandarynka 100 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
3.12.2025 sobota		Wart.energ.: 2257.78 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g;	Wart.energ.: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 91.04 g; Węglowodany ogółem: 275.16 g;	Wart.energ.: 2578.89 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 97.33 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g;	Wart.energ.: 2282.80 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz: 83.15 g; Węglowodany ogółem: 287.84 g;	Wart.energ.: 2277.80 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g;
14.12.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ser topiony 25 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	kefir 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 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 serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 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 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g pietruszką gotowana 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
14.12.2025 niedziela	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 1 szt. 25 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 1 szt. 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Paszтет z fasoli 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 1 szt. 25 g
		Wart.energ.: 2212.19 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 86.55 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g;	Wart.energ.: 2156.19 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g;	Wart.energ.: 2391.52 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g;	Wart.energ.: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g;	Wart.energ.: 2173.64 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	bułka o smaku maślanym 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko pieczone 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	melon 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2330.59 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 87.28 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g;	Wart.energ.: 2310.52 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 79.01 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g;	Wart.energ.: 2395.35 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 79.71 g; Węglowodany ogółem: 328.12 g;	Wart.energ.: 2199.01 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g;	Wart.energ.: 2354.23 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 388.26 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.12.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 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 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 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos własny mięsny 150 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 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 puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 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 puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 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 papryka świeża 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Koktajl bananowy 200 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 130 g roszponka 20 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2365.32 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 104.05 g; Węglowodany ogółem: 275.62 g;	Wart.energ.: 2582.33 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g;	Wart.energ.: 2461.68 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g;	Wart.energ.: 2240.04 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 269.76 g;	Wart.energ.: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 327.81 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.12.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 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 pomidor 100 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mandarynka 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g 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 pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 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 Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 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. 10 g pasta z fasoli 50 g rzodkiewka 40 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
		Wart.energ.: 2287.72 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g;	Wart.energ.: 2355.46 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 98.58 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g;	Wart.energ.: 2288.35 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 77.43 g; Węglowodany ogółem: 300.94 g;	Wart.energ.: 2120.58 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g;	Wart.energ.: 2218.79 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 346.83 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.12.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 60 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 sałata zielona 20 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2431.09 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 303.76 g;	Wart.energ.: 2233.33 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 73.17 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g;	Wart.energ.: 2256.29 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 309.06 g;	Wart.energ.: 2112.52 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 65.19 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g;	Wart.energ.: 2307.25 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.12.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 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 ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 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 Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 1 szt. 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g	banan 200 g	kefir 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	kefir 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
			Wart.energ.: 2340.15 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 103.46 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g;	Wart.energ.: 2642.43 kcal; Białko ogółem: 120.64 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g;	Wart.energ.: 2327.36 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 303.01 g;	Wart.energ.: 2035.60 kcal; Białko ogółem: 90.80 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 274.33 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.12.2025 sobota	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 sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml mieszanka bankietowa 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g 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 twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml

20.12.2025 sobota

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2205.32 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g;	Wart.energ.: 2208.31 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 275.04 g;	Wart.energ.: 2510.22 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 96.66 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g;	Wart.energ.: 2227.46 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 79.55 g; Węglowodany ogółem: 290.42 g;	Wart.energ.: 2219.97 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.12.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 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 wędlina 50 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - 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		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - 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	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 porzeczek 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 ogórek świeży 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 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. 16,67 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
			Wart.energ.: 2202.52 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 94.06 g; Węglowodany ogółem: 237.50 g;	Wart.energ.: 2055.95 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 211.70 g;	Wart.energ.: 2320.44 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g;	Wart.energ.: 1999.39 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 81.48 g; Węglowodany ogółem: 243.23 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,