		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.11.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami kulinarne wieprzowo-wołowe 50 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 szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g papryka świeża 100 g rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g dynia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z kapustą kisz. i kiełbasą 400 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml jabłko 150 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 100 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 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 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 mięsa drob. 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g pietruszka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2509.07 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 106.67 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;	Wart.energ.: 2380.83 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g;	Wart.energ.: 2288.11 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 283.60 g;	Wart.energ.: 2001.80 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g;	Wart.energ.: 2123.79 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.11.2026 wtorek	Śniadanie	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 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 rzodkiewka 40 g sałata zielona 20 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 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 sałata zielona 20 g rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 50 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		skyr waniliowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 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 gouda 50 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 40 g	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. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	śliwki 100 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasztet z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	mus z jabłek prażonych 150 g
		Wart.energ.: 2396.97 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 110.05 g; Węglowodany ogółem: 264.58 g;	Wart.energ.: 2651.21 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 111.20 g; Węglowodany ogółem: 299.20 g;	Wart.energ.: 2161.54 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g;	Wart.energ.: 2254.80 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 90.32 g; Węglowodany ogółem: 266.65 g;	Wart.energ.: 2277.14 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 357.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.11.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet z indyka pieczony 60 g sałata zielona 8 g 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 Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8 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 Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g sałata zielona 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g seler gotowany 100 g herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		mandarynka 100 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 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 sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml	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 ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 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	bułka o smaku maślanym 50 g dżem truskawkowy 50 g
		Wart.energ.: 2230.37 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 297.20 g;	Wart.energ.: 2255.19 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g;	Wart.energ.: 2395.34 kcal; Białko ogółem: 112.98 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g;	Wart.energ.: 2113.76 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g;	Wart.energ.: 2272.73 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.11.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt papryka świeża 100 g rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 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		mus z brzoskwiń 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz węgierski 300 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g 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 ser żółty gouda 50 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 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 8 g ser żółty gouda 50 g herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	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 rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	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	kisiel z porzeczki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 100 g	kisiel z porzeczki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2382.83 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 87.01 g; Węglowodany ogółem: 309.17 g;	Wart.energ.: 2553.22 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 87.80 g; Węglowodany ogółem: 332.80 g;	Wart.energ.: 2519.67 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g;	Wart.energ.: 2564.43 kcal; Białko ogółem: 138.52 g; Tłuszcz: 88.17 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g;	Wart.energ.: 2267.27 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 53.20 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.11.2026 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	ryż 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 roszponka 20 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		dyniowa 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 porzeczki b/c 200 ml	dyniowa 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 porzeczki b/c 200 ml	dyniowa 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 porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8 g serek do smarowania smakowy 80 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dżem truskawkowy 50 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	pomarańcza 1 szt		mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2410.62 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 119.46 g; Węglowodany ogółem: 259.33 g;	Wart.energ.: 2547.62 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 106.61 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g;	Wart.energ.: 2187.75 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 77.19 g; Węglowodany ogółem: 270.89 g;	Wart.energ.: 2190.42 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 263.20 g;	Wart.energ.: 2029.34 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 275.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.11.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 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 wiejski 200 g sałata zielona 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 wiejski 200 g roszponka 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 sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos cygański 150 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - 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 porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2341.04 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 94.54 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g;	Wart.energ.: 2337.63 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 89.93 g; Węglowodany ogółem: 275.38 g;	Wart.energ.: 2283.68 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g;	Wart.energ.: 2122.49 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 271.06 g;	Wart.energ.: 2088.61 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 52.61 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.11.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kiełbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g musztarda 20 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g rukola 20 g rzodkiewka 40 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 parówki z fileta z kurczaka 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 rukola 20 g herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g pasta z wędliny drob. 100 g	chleb pszenny krojony 120 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g
	II ŚN		gruszka 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	ser topiony 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	ser topiony 50 g chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	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	serek homogenizowany nat. 150 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	serek homogenizowany nat. 150 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g roszponka 20 g pasta z soczewicy 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 89.87 g; Tłuszcz: 107.78 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g;	Wart.energ.: 2138.89 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 93.28 g; Węglowodany ogółem: 250.04 g;	Wart.energ.: 2276.65 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 85.48 g; Węglowodany ogółem: 266.46 g;	Wart.energ.: 2202.05 kcal; Białko ogółem: 119.94 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g;	Wart.energ.: 2038.08 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 55.35 g; Węglowodany ogółem: 281.09 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.11.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 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 gouda 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	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		serek homogenizowany waniliowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml jabłko 150 g	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml risotto z ryż.brąz. z warzyw. i mięsem drob. 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml jabłko pieczone 150 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 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 40 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g sałata zielona 20 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g pasztet z fasoli 100 g	kisiel z truskawki z/c 250 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.11.2026 poniedziałek		Wart.energ.: 2281.11 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g;	Wart.energ.: 2481.31 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 315.28 g;	Wart.energ.: 2458.87 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 73.65 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g;	Wart.energ.: 2398.66 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 98.06 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g;	Wart.energ.: 2311.72 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 48.45 g; Węglowodany ogółem: 372.77 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.11.2026 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 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 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 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem truskawkowy 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa 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 porzeczki b/c 200 ml		zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa 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 porzeczki 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 ogórek świeży 100 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 ogórek świeży 100 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 ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 20 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	mus z truskawek 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2196.40 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 243.07 g;	Wart.energ.: 2419.42 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 300.60 g;	Wart.energ.: 2300.49 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 272.38 g;	Wart.energ.: 2433.41 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 268.02 g;	Wart.energ.: 2021.70 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.11.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet z indyka pieczony 60 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 20 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	żurek z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/lml 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 rzodkiewka 40 g sałata zielona 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 rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	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 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	mandarynka 100 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rukola 20 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2293.58 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 307.08 g;	Wart.energ.: 2343.66 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz: 78.56 g; Węglowodany ogółem: 307.83 g;	Wart.energ.: 2366.61 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 332.79 g;	Wart.energ.: 2352.27 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g;	Wart.energ.: 2309.80 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.11.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g roszponka 20 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 parówki z fileta z kurczaka 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 wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	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
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 do smarowania smakowy 80 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 50 g
	PN	herbatniki 50 g	koktajl truskawkowo-bananowy 200 ml	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2512.03 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 112.89 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g;	Wart.energ.: 2340.34 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g;	Wart.energ.: 2458.06 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 95.53 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g;	Wart.energ.: 2245.65 kcal; Białko ogółem: 118.30 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g;	Wart.energ.: 2160.82 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 324.00 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.11.2026 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 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 8 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 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 sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g paluszki rybne 120 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml surówka wielowarzywna 130 g	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml pietruszka gotowana 130 g	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml pietruszka 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 sałatka jarzynowa z majonezem 200 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 100 g herbata czarna b/c 400 ml ser żółty gouda 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka 200 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 rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2707.46 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 128.94 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g;	Wart.energ.: 2606.30 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g;	Wart.energ.: 2372.49 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 72.13 g; Węglowodany ogółem: 335.07 g;	Wart.energ.: 2295.05 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 277.16 g;	Wart.energ.: 2239.37 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 40.12 g; Węglowodany ogółem: 384.88 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.11.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g sałata zielona 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 Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g sałata zielona 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 Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 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 Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g Filecik drobiowy - wędlina z piersi kurczaka 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 50 g
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g płatki kukurydziane 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 porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 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 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 marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt szczypiorek 20 g 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 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 szczypiorek 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g roszponka 20 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.11.2026 sobota		Wart.energ.: 2335.91 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g;	Wart.energ.: 2283.00 kcal; Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 305.09 g;	Wart.energ.: 2234.99 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 80.33 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g;	Wart.energ.: 2286.53 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g;	Wart.energ.: 2157.08 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz: 50.27 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.11.2026 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 pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g dżem truskawkowy 50 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 serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		pomarańcza 1 szt		kefir 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosołu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosołu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosołu 60 g	rosół - dieta 400 ml makaron do rosołu 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 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 pasztet z fasoli 100 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 szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml ser żółty gouda g ser żółty gouda 50 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet z fasoli 100 g papryka konserwowa 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g szynka tostowa wyrób drobiowy 50 g herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	gruszka 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2184.83 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz: 80.56 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g;	Wart.energ.: 2075.44 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 224.85 g;	Wart.energ.: 2169.10 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 269.48 g;	Wart.energ.: 2076.58 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 242.80 g;	Wart.energ.: 2308.58 kcal; Białko ogółem: 95.57 g; Tłuszcz: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 366.31 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,