

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.05.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 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 homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 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 8 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g	kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 200 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	jabłko 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g
	Wart.energ.: 2300.27 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 81.24 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g;	Wart.energ.: 2409.15 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g;	Wart.energ.: 2429.33 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 350.52 g;	Wart.energ.: 2141.85 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 70.35 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g;	Wart.energ.: 2221.39 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 47.11 g; Węglowodany ogółem: 374.36 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.05.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 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 pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 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 pasta z twarogu 100 g salata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g papryka świeża 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 truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa - 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 makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - 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 makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - 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 makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-banany 50 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	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 1 szt	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.05.2026 wtorek	Wart.energ.: 2362.52 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g;	Wart.energ.: 2307.75 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g;	Wart.energ.: 2369.60 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 84.93 g; Węglowodany ogółem: 297.82 g;	Wart.energ.: 2145.65 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g;	Wart.energ.: 2300.26 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 358.59 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.05.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml Rukola 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 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 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 pasta z mięsa drob. 100 g Rukola 20 g ogórek świeży 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 b/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g pasta z fasoli 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
	Wart.energ.: 2362.16 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 102.17 g; Węglowodany ogółem: 273.18 g;	Wart.energ.: 2326.50 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 77.91 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g;	Wart.energ.: 2348.01 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g;	Wart.energ.: 2247.98 kcal; Białko ogółem: 116.62 g; Tłuszcz: 73.50 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g;	Wart.energ.: 2227.55 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.05.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos cebulowy 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 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 dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 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 dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 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 wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2392.54 kcal; Białko ogółem: 103.36 g; Tłuszcz: 110.92 g; Węglowodany ogółem: 259.80 g;	Wart.energ.: 2462.34 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g;	Wart.energ.: 2412.78 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 285.50 g;	Wart.energ.: 1932.98 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 59.09 g; Węglowodany ogółem: 264.89 g;	Wart.energ.: 2283.13 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.05.2026 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 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 z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 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 ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 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	Mus z jabłek z/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 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 roszponka 20 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 50 g rzodkiewka 40 g	sok pomidorowy 300 ml

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.05.2026 piątek	Wart.energ.: 2351.45 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 108.20 g; Węglowodany ogółem: 259.86 g;	Wart.energ.: 2513.54 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g;	Wart.energ.: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g;	Wart.energ.: 2090.49 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 227.47 g;	Wart.energ.: 2329.01 kcal; Białko ogółem: 109.08 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 351.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.05.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8g 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 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 wędlina 50 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g 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 masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 10 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr naturalny 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 1 szt. 25 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2274.46 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 290.32 g;	Wart.energ.: 2347.34 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 75.04 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g;	Wart.energ.: 2238.42 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 65.02 g; Węglowodany ogółem: 318.87 g;	Wart.energ.: 2200.38 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 297.55 g;	Wart.energ.: 2217.02 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 55.23 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.05.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 100 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 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 parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml 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 wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g 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 sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g pasta z soczewicy 100 g	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g

17.05.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2204.55 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 253.81 g;	Wart.energ.: 2211.43 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 93.19 g; Węglowodany ogółem: 242.11 g;	Wart.energ.: 2435.30 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 297.10 g;	Wart.energ.: 2274.43 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g;	Wart.energ.: 2262.10 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.05.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 ser żółty 50 g sałata zielona 20 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 twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 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
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 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 ryba w galarecie 200 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 ryba w galarecie 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2260.07 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 93.76 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g;	Wart.energ.: 2318.01 kcal; Białko ogółem: 81.03 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 329.96 g;	Wart.energ.: 2422.34 kcal; Białko ogółem: 118.47 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g;	Wart.energ.: 2230.26 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g;	Wart.energ.: 2327.70 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 361.85 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.05.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt 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	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z majonezem 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z majonezem 100 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	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	gruszka 150 g	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2222.55 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g;	Wart.energ.: 2525.91 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 355.82 g;	Wart.energ.: 2284.06 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g;	Wart.energ.: 2201.04 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g;	Wart.energ.: 2357.19 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 387.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.05.2026 środa	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	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	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 zbożowa 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 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków i fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 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 twaróg krajanka 70 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	Mus z truskawek 200 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	biszkopty 50 g Kisiel z truskawki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2373.75 kcal; Białko ogółem: 90.30 g; Tłuszcz: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g;	Wart.energ.: 2514.32 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 110.40 g; Węglowodany ogółem: 276.54 g;	Wart.energ.: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 80.99 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g;	Wart.energ.: 2331.67 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 93.57 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g;	Wart.energ.: 2231.11 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 54.26 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.05.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żył. 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	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	płatki owsiane na mleku 300 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	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 skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i chrzaniu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i chrzaniu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka 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 wędlina 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyinowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	serek homogezyinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2259.46 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 79.82 g; Węglowodany ogółem: 269.44 g;	Wart.energ.: 2279.90 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 75.38 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g;	Wart.energ.: 2311.86 kcal; Białko ogółem: 140.92 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g;	Wart.energ.: 2275.44 kcal; Białko ogółem: 132.74 g; Tłuszcz: 77.44 g; Węglowodany ogółem: 272.05 g;	Wart.energ.: 2243.84 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 49.72 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.05.2026 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 8g 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 sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa 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 cukinia gotowana 130 g	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pietruska gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g		herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g	herbatniki 50 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.05.2026 piątek	Wart.energ.: 2292.70 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 94.06 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g;	Wart.energ.: 2578.45 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 93.00 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g;	Wart.energ.: 2317.74 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 76.45 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g;	Wart.energ.: 2160.53 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 78.49 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g;	Wart.energ.: 2273.82 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g;
Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
23.05.2026 sobota					
Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 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 twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 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 100 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g dzem owocowy 50 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
23.05.2026 sobota	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 sałata zielona 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2216.35 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 70.80 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g;	Wart.energ.: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 93.24 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 289.60 g;	Wart.energ.: 2301.29 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 87.03 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g;	Wart.energ.: 2034.57 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 58.13 g; Węglowodany ogółem: 292.62 g;	Wart.energ.: 2284.17 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz: 52.04 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g;
24.05.2026 niedziela	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 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 chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogezinowany waniliowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowana 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowana 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.05.2026 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina wieprzowa 30 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 50 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2277.68 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz: 102.00 g; Węglowodany ogółem: 254.32 g;	Wart.energ.: 2125.13 kcal; Białko ogółem: 120.55 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 219.85 g;	Wart.energ.: 2263.21 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g;	Wart.energ.: 2273.42 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 262.29 g;	Wart.energ.: 2208.35 kcal; Białko ogółem: 114.20 g; Tłuszcz: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 326.22 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,