

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.11.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa gulaszowa 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa gulaszowa 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek 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 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2279.52 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 309.29 g;	Wart.energ.: 2488.61 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 82.68 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g;	Wart.energ.: 2515.00 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g;	Wart.energ.: 2298.57 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 75.24 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g;	Wart.energ.: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 379.74 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12.11.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml				pomidorowa z ryżem - 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 25 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	herbatniki 50 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2222.16 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g;	Wart.energ.: 2522.16 kcal; Białko ogółem: 129.15 g; Tłuszcz: 69.11 g; Węglowodany ogółem: 372.74 g;	Wart.energ.: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g;	Wart.energ.: 2146.85 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 72.42 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g;	Wart.energ.: 2246.75 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
13.11.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz segetyński 200 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz segetyński 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 100 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 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 masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 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 po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	jabłko 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
	Wart.energ.: 2474.98 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 94.06 g; Węglowodany ogółem: 308.86 g;	Wart.energ.: 2482.59 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g;	Wart.energ.: 2276.44 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 76.12 g; Węglowodany ogółem: 279.23 g;	Wart.energ.: 2172.38 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 76.30 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g;	Wart.energ.: 2269.81 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 49.27 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.11.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g Sos cygański 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos cygański 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2238.48 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g;	Wart.energ.: 2352.99 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 341.61 g;	Wart.energ.: 2204.80 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 65.49 g; Węglowodany ogółem: 325.20 g;	Wart.energ.: 2090.21 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g;	Wart.energ.: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 353.75 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.11.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g jogurt naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta szpinakowa 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g rzodkiewka 40g 40 g	jabłko gotowane 150 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2305.73 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 82.62 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g;	Wart.energ.: 2687.16 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 108.15 g; Węglowodany ogółem: 315.71 g;	Wart.energ.: 2186.49 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 64.16 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g;	Wart.energ.: 2158.47 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 280.26 g;	Wart.energ.: 2242.25 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16.11.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 50 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 50 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 marchewka gotowana 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob i warzyw 50 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 50 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2424.76 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 114.77 g; Węglowodany ogółem: 274.06 g;	Wart.energ.: 2125.93 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 242.52 g;	Wart.energ.: 2406.80 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 89.00 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g;	Wart.energ.: 2194.86 kcal; Białko ogółem: 121.42 g; Tłuszcz: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 244.57 g;	Wart.energ.: 2348.36 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.11.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g 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 dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		rogal 1 szt		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g	chleb pszenny krojony 50 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina wieprzowa 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 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 wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	
		Wart.energ.: 2321.30 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 84.44 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g;	Wart.energ.: 2416.00 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 77.55 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g;	Wart.energ.: 2173.74 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g;	Wart.energ.: 2032.45 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 300.35 g;	Wart.energ.: 2135.42 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.11.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g jablko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron ugotowany 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron ugotowany 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Potrawka drobiowa 200 g marchewka gotowana 100 g
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 makreli z cebulą i jajkiem 100 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 jablko pieczone 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2793.90 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 366.37 g;	Wart.energ.: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 364.33 g;	Wart.energ.: 2422.68 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 65.35 g; Węglowodany ogółem: 324.61 g;	Wart.energ.: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 70.56 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g;	Wart.energ.: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.11.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 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 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 25 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 z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g skyr waniliowy 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka szwedzka 130 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g papryka konserwowa 100 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 25 g
		Wart.energ.: 2322.12 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g;	Wart.energ.: 2521.41 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g;	Wart.energ.: 2474.92 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 88.84 g; Węglowodany ogółem: 334.60 g;	Wart.energ.: 2482.90 kcal; Białko ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 90.30 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g;	Wart.energ.: 2267.93 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 50.81 g; Węglowodany ogółem: 347.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.11.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g jablko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g biszkopty 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ziemniaczana 400 g ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 25 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g		biszkopty 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2644.52 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g;	Wart.energ.: 2637.10 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 88.95 g; Węglowodany ogółem: 348.11 g;	Wart.energ.: 2125.79 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g;	Wart.energ.: 2210.33 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 76.96 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g;	Wart.energ.: 2297.76 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 46.39 g; Węglowodany ogółem: 376.42 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.11.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogezyinowany waniliowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos cebulowy 100 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyinowany waniliowy 150 g	Mus owocowy tubka 1 szt	serek homogezyinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g	serek homogezyinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2118.30 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 264.87 g;	Wart.energ.: 2422.06 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 304.01 g;	Wart.energ.: 2364.82 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 296.43 g;	Wart.energ.: 2180.81 kcal; Białko ogółem: 136.86 g; Tłuszcz: 89.90 g; Węglowodany ogółem: 231.67 g;	Wart.energ.: 2271.20 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 52.06 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.11.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos cytrynowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	śliwka 100 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ogórek kiszony 50 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2479.09 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 277.26 g;	Wart.energ.: 2134.02 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 62.13 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g;	Wart.energ.: 2218.55 kcal; Białko ogółem: 108.11 g; Tłuszcz: 76.56 g; Węglowodany ogółem: 278.12 g;	Wart.energ.: 2353.04 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g;	Wart.energ.: 2298.75 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 355.28 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.11.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa z bulką tartą 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2288.16 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g;	Wart.energ.: 2249.85 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 83.00 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g;	Wart.energ.: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 78.65 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g;	Wart.energ.: 2099.75 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g;	Wart.energ.: 2214.22 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 352.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.11.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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 70 g chleb razowy 50 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 100 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Wart.energ.: 2308.23 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 94.20 g; Węglowodany ogółem: 259.04 g;	Wart.energ.: 2291.85 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 258.62 g;	Wart.energ.: 2477.04 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g;	Wart.energ.: 2224.02 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 235.52 g;	Wart.energ.: 2275.41 kcal; Białko ogółem: 95.22 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 359.53 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,