

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.10.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka szczypiorek kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c makaron drobny na mleku	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony serek wiejski marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN			sok owocowy 200ml	kefir 1szt.	jabłko pieczone
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pieczeń rzymska drobiowa sos pomidorowy kompot z jabłek i porzeczek b/c surówka z selera	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pieczeń rzymska drobiowa sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta naleśniki z serem sos jogurtowo-truskawkow y b/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pieczeń rzymska drobiowa sos pomidorowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pieczeń rzymska drobiowa sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy herbata czarna b/c pomidor pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta	chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	pączek	drożdżówka	jabłko	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. sałata zielona	rogal maślany masło 82% tł.
		Wart.energ.: 2421.93 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 90.75 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g;	Wart.energ.: 2596.48 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 83.44 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g;	Wart.energ.: 2515.27 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 71.61 g; Węglowodany ogółem: 371.69 g;	Wart.energ.: 2251.74 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g;	Wart.energ.: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 54.11 g; Węglowodany ogółem: 360.14 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.10.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c ryż na mleku	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka miód 2 szt. herbata czarna z/c
	II ŚN			banan	jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
	Obiad	zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane kotlet schabowy panierowany surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c		zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka pomidor herbata czarna b/c ketchup sałata zielona	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z wędliny drob. pietruska gotowana herbata czarna z/c
	PN	nektarynka	banan	kisiel z truskawki z/c	chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli rukola	nektarynka
		Wart.energ.: 2350.43 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 104.75 g; Węglowodany ogółem: 270.54 g;	Wart.energ.: 2318.47 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 83.60 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g;	Wart.energ.: 2413.89 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 317.05 g;	Wart.energ.: 2142.85 kcal; Białko ogółem: 112.79 g; Tłuszcz: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g;	Wart.energ.: 2224.31 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 343.48 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.10.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona kasza manna na mleku	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c	
	II ŚN			koktajl truskawkowy z/c	kefir 1szt.	herbatniki	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy surówka wiosenny mix kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pomidorowy	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy surówka wiosenny mix kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy szpinak gotowany b/glut, b/lml kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy ogórek kiszony roszponka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy roszponka herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy ogórek kiszony herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony szynka tostowa wyrób drobiowy miód 2 szt. herbata czarna z/c	
	PN	serek homogenizowany waniliowy				chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona pasta z ciecierzycy z warzywami	serek homogenizowany waniliowy
		Wart.energ.: 2196.41 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g;	Wart.energ.: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 82.00 g; Węglowodany ogółem: 264.40 g;	Wart.energ.: 2397.03 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 284.65 g;	Wart.energ.: 2254.79 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 77.11 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g;	Wart.energ.: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 53.67 g; Węglowodany ogółem: 314.32 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.10.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu rzodkiewka rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c zacierka na mleku	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu rukola herbata czarna b/c rzodkiewka	herbata czarna z/c chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu pietruszką gotowaną
	II ŚN			biskopki	jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
	Obiad	żurek z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko szynka wieprzowa duszona sos własny mięsny buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pietruszkowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c		żurek z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko udziec z kurczaka gotowany sos pietruszkowy fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pietruszkowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z majonezem herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta szynka na krajalnicę drobiowa z filetem herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka herbata czarna z/c
	PN	kisiel z porzeczki z/c		galaretka o smaku truskawkowym	chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy pomidor	kisiel z porzeczki z/c chrupki kukurydziane
		Wart.energ.: 2334.20 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz: 93.62 g; Węglowodany ogółem: 300.31 g;	Wart.energ.: 2279.43 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 69.86 g; Węglowodany ogółem: 310.08 g;	Wart.energ.: 2560.67 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 73.43 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g;	Wart.energ.: 2365.91 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 77.35 g; Węglowodany ogółem: 316.45 g;	Wart.energ.: 2300.46 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 372.57 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16.10.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz. -żył. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda pomidor sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenney krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c płatki owsiane na mleku	płatki owsiane na mleku chleb pszenney krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenney krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. seler gotowany herbata czarna z/c
	II ŚN			jogurt owoce leśne/jagoda	kefir 1szt.	
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz. -żył. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sos tatarski roszponka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenney krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. roszponka herbata czarna b/c		roszponka chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenney krojony masło 82% tł. twaróg krajanka miód 2 szt. herbata czarna z/c
	PN	jabłko			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. roszponka	mus z jabłek z/c wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2438.29 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 122.36 g; Węglowodany ogółem: 251.26 g;	Wart.energ.: 2230.97 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g;	Wart.energ.: 2412.99 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g;	Wart.energ.: 2077.91 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 254.70 g;	Wart.energ.: 2217.03 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.10.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. pasztet z indyka pieczony sałata zielona ogórek kiszony kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona kasza manna na mleku	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem ogórek kiszony sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony szynka na krajalnicę drobiowa z filetem włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.	
	II ŚN			melon	jogurt naturalny 1szt.	serek homogenizowany waniliowy	
	Obiad	zupa neapolitańska ryż biały na sypko potrawka drobiowa sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ryż biały na sypko potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c		zacierkowa - dieta ryż brązowy na sypko potrawka drobiowa sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ryż biały na sypko potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona herbata czarna b/c pomidor	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem truskawkowy herbata czarna z/c	
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy				chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli ogórek świeży	galaretka o smaku truskawkowym
		Wart.energ.: 2384.06 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz: 91.86 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g;	Wart.energ.: 2276.95 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g;	Wart.energ.: 2298.76 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 64.53 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g;	Wart.energ.: 2130.46 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 61.98 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g;	Wart.energ.: 2223.93 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 341.07 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.10.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kiełbasa śląska wieprzowa na ciepło musztarda papryka świeża sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z mięsa drob. herbata czarna z/c cukinia gotowana
	II ŚN			serek homogenizowany waniliowy	kefir 1szt.	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet drobiowy panierowany surówka z marchwi i chrzanu kompot z jabłek i porzeczek b/c	selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c		selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy surówka z marchwi i chrzanu kompot z jabłek i porzeczek b/c	selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy pietruszką gotowaną kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy rukola rzodkiewka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	sok wielowarzywny	sok pomidorowy	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona pasta z ciecierzycy z warzywami	sok pomidorowy
		Wart.energ.: 2406.28 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 116.29 g; Węglowodany ogółem: 263.93 g;	Wart.energ.: 2333.15 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g;	Wart.energ.: 2585.65 kcal; Białko ogółem: 121.67 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 320.02 g;	Wart.energ.: 2102.59 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 266.52 g;	Wart.energ.: 2027.70 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.10.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c ryż na mleku	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	II ŚN			kisiel z porzeczek z/c	jogurt naturalny 1szt.	kisiel z porzeczek z/c
	Obiad	szpinakowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c sos cygański mizeria	szpinakowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z makaronem - dieta pierogi z serem sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z makreli z cebula i jajkiem pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z makreli z cebula i jajkiem pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta seler gotowany herbata czarna z/c
	PN	drożdżówka	banan		chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem roszponka	jablko pieczone chrupki kukurydziane
		Wart.energ.: 2474.06 kcal; Bialko ogółem: 113.21 g; Tluszcz: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g;	Wart.energ.: 2395.04 kcal; Bialko ogółem: 119.63 g; Tluszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g;	Wart.energ.: 2773.71 kcal; Bialko ogółem: 122.21 g; Tluszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g;	Wart.energ.: 2215.47 kcal; Bialko ogółem: 115.76 g; Tluszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g;	Wart.energ.: 2263.44 kcal; Bialko ogółem: 108.23 g; Tluszcz: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.10.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rukola rzodkiewka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski miód 2 szt. herbata czarna z/c	
	II ŚN			sok owocowy 200ml	kefir 1szt.	sok owocowy 200ml	
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane karczek duszony sos cebulowy sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c sos własny mięsny	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. salami kulinarne wieprzowo-wołowe herbata czarna b/c papryka konserwowa roszponka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. roszponka herbata czarna b/c szynka tostowa wyrób drobiowy	chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy papryka konserwowa roszponka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy szpinak gotowany b/glut, b/lml herbata czarna z/c	
	PN	serek homogenizowany waniliowy				chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli sałata zielona	serek homogenizowany waniliowy
		Wart.energ.: 2303.92 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 268.92 g;	Wart.energ.: 2298.77 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 74.31 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g;	Wart.energ.: 2388.77 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 313.89 g;	Wart.energ.: 2304.92 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 80.85 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g;	Wart.energ.: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.10.2026 środa	Śniadanie	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c		chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. sałata zielona pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. pietruska gotowana herbata czarna z/c	
	II ŚN	jabłko		jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda ogórek świeży roszponka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. roszponka herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. ogórek świeży herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. skyr naturalny herbata czarna z/c włoszczyzna kostka gotowana
	PN	sok owocowy 200ml		galaretka o smaku truskawkowym	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ciecierzycy z warzywami rzodkiewka	galaretka o smaku truskawkowym
	Wart.energ.: 2274.71 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 275.07 g;	Wart.energ.: 2293.32 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g;	Wart.energ.: 2471.22 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 89.34 g; Węglowodany ogółem: 314.85 g;	Wart.energ.: 2297.27 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 92.27 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g;	Wart.energ.: 2218.02 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.10.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyt. masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy papryka świeża herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka tostowa wyrób drobiowy miód 2 szt. herbata czarna z/c
	II ŚN			melon	skyr naturalny	mus z jabłek z/c
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz węgierski surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c		barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane gulasz wieprzowy z szynki - dieta seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka pomidor herbata czarna b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z mięsa drob. cukinia gotowana herbata czarna z/c
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. sałata zielona	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2158.07 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 78.33 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g;	Wart.energ.: 2429.96 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g;	Wart.energ.: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 87.75 g; Węglowodany ogółem: 310.55 g;	Wart.energ.: 2146.23 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 74.49 g; Węglowodany ogółem: 264.78 g;	Wart.energ.: 2127.53 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.10.2026 piątek	Śniadanie	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski ogórek świeży sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c	
	II ŚN		biskopity	jogurt naturalny 1szt.	sok pomidorowy wafle ryżowe	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet z ryby smażony w cieście serowym surówka z białej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta pierogi z serem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos pietruszkowy surówka z białej kapusty (cukrzyca) kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos pietruszkowy szpinak gotowany b/glut, b/lml kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka marchewka gotowana herbata czarna z/c
	PN	gruszka	jablko		chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli rzodkiewka	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
	Wart.energ.: 2351.57 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 105.83 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g;	Wart.energ.: 2326.90 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 80.90 g; Węglowodany ogółem: 290.58 g;	Wart.energ.: 2873.96 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 94.79 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g;	Wart.energ.: 2199.66 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz: 74.50 g; Węglowodany ogółem: 283.14 g;	Wart.energ.: 2308.07 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 48.23 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.10.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c		chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. pomidor sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. seler gotowany herbata czarna z/c
	II ŚN			biszkopty	sok wielowarzywny	biszkopty
	Obiad	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczek b/c		zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy pietruska gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczek b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem rukola ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem sałata zielona herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem ogórek świeży rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	PN	serek homogenizowany straciatella	serek homogenizowany truskawkowy		chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy sałata zielona	serek homogenizowany truskawkowy
		Wart.energ.: 2235.29 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g;	Wart.energ.: 2374.40 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g;	Wart.energ.: 2464.36 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 81.20 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g;	Wart.energ.: 2116.72 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g;	Wart.energ.: 2170.11 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna dziecięca (10-18lat)	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.10.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa biała parzona z kurcząt sałata zielona papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c musztarda	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c ketchup		chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. sałata zielona papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z wędliny drob. szpinak gotowany b/glut, b/ml herbata czarna z/c	
	II ŚN			banan	jogurt naturalny 1szt.	pasta jarzynowa chleb pszenny krojony	
	Obiad	rosół - dieta makaron do rosolu ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół - dieta makaron do rosolu ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosolu	rosół - dieta makaron do rosolu ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos jarzynowy fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosolu	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor herbata czarna b/c		chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony skyr naturalny miód 2 szt. herbata czarna z/c	
	PN	kisiel z porzeczki z/c				chleb razowy masło 82% tł. pasta z ciecierzycy z warzywami rukola	kisiel z porzeczki z/c chrupki kukurydziane
		Wart.energ.: 2232.93 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 90.58 g; Węglowodany ogółem: 277.21 g;	Wart.energ.: 2328.64 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g;	Wart.energ.: 2096.04 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 233.46 g;	Wart.energ.: 2240.87 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g;	Wart.energ.: 2211.93 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 49.06 g; Węglowodany ogółem: 347.09 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,