

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml Bigos z kapusty kiszonej 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml ziemniaki gotowane 200 g	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 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
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	sok owocowy 200ml 200 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g roszponka 20 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2343.07 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g;	Wart.energ.: 2320.29 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.57 g; Węglowodany ogółem: 356.53 g;	Wart.energ.: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 76.44 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g;	Wart.energ.: 2236.46 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g;	Wart.energ.: 2282.14 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 53.51 g; Węglowodany ogółem: 370.25 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.09.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	krupnik z ziemniakami - 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	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - 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
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 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. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędliina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2207.53 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 270.44 g;	Wart.energ.: 2291.01 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 71.68 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g;	Wart.energ.: 2310.62 kcal; Białko ogółem: 106.05 g; Tłuszcz: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 289.06 g;	Wart.energ.: 2265.17 kcal; Białko ogółem: 104.49 g; Tłuszcz: 78.31 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g;	Wart.energ.: 2224.62 kcal; Białko ogółem: 99.36 g; Tłuszcz: 51.11 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.09.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 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 jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 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 jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 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 jarzynowy 100 ml marchewka 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 70 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2207.60 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 94.68 g; Węglowodany ogółem: 238.18 g;	Wart.energ.: 2514.50 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 96.30 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g;	Wart.energ.: 2334.83 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 276.27 g;	Wart.energ.: 2335.31 kcal; Białko ogółem: 136.46 g; Tłuszcz: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g;	Wart.energ.: 2274.07 kcal; Białko ogółem: 117.01 g; Tłuszcz: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.09.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska 100 g drobiowa na ciepło 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	melon 150 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 150 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 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 wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	jogurt truskawkowy 150 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2249.50 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 93.83 g; Węglowodany ogółem: 268.41 g;	Wart.energ.: 2355.19 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g;	Wart.energ.: 2248.61 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 290.49 g;	Wart.energ.: 2290.93 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g;	Wart.energ.: 2094.54 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 52.89 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.09.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bulka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 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 Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	Mus z jabłek z/c 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2344.37 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 104.37 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g;	Wart.energ.: 2319.46 kcal; Białko ogółem: 96.27 g; Tłuszcz: 98.09 g; Węglowodany ogółem: 276.89 g;	Wart.energ.: 2447.46 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g;	Wart.energ.: 2021.46 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 73.68 g; Węglowodany ogółem: 251.83 g;	Wart.energ.: 2355.94 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 381.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.09.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 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	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 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	makaron drobny 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II śN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 60 g miód 25 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Ieczo z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 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 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 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 70 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	herbatniki 50 g	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2299.25 kcal; Białko ogółem: 90.83 g; Tłuszcz: 91.07 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g;	Wart.energ.: 2457.01 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 98.23 g; Węglowodany ogółem: 306.57 g;	Wart.energ.: 2420.98 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 82.72 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g;	Wart.energ.: 2455.98 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g;	Wart.energ.: 2223.42 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 50.15 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.09.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml pasta z mięsa drob. 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g dżem 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml pasta z mięsa drob. 100 g
	II śN		śliwki 100 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	twaróg krajanka 100g 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	twaróg krajanka 70 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Rukola 20 g Paszтет z fasoli 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2384.97 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz: 119.00 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g;	Wart.energ.: 2135.98 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 241.38 g;	Wart.energ.: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 289.78 g;	Wart.energ.: 2146.47 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 78.46 g; Węglowodany ogółem: 274.43 g;	Wart.energ.: 2205.62 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 54.78 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 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 ziemnniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml jabłko pieczone 150 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g	Brzoskwinia 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g pasta z soczewicy 100 g	biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2305.76 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g;	Wart.energ.: 2394.76 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz: 79.05 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g;	Wart.energ.: 2449.92 kcal; Białko ogółem: 93.36 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 335.23 g;	Wart.energ.: 2315.61 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 306.68 g;	Wart.energ.: 2296.63 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 365.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.09.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 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. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty białej, pora i jabłek 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka makaronowa z kurczakiem 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka 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	pomidor 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 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	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2356.33 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 94.37 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g;	Wart.energ.: 2275.47 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz: 85.64 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g;	Wart.energ.: 2321.72 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 93.80 g; Węglowodany ogółem: 269.74 g;	Wart.energ.: 2127.73 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g;	Wart.energ.: 2251.33 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.09.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 pomidor 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
	II ŚN		biskopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos do obiadu b/glut, b/ml 100 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g		rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	rogal 1 szt dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2198.45 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g;	Wart.energ.: 2331.96 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 81.11 g; Węglowodany ogółem: 316.53 g;	Wart.energ.: 2301.63 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g;	Wart.energ.: 2002.14 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 66.28 g; Węglowodany ogółem: 258.65 g;	Wart.energ.: 2212.88 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 339.18 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.09.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa 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 miód 2 szt. 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II śN		rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 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 wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2258.55 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g;	Wart.energ.: 2230.61 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g;	Wart.energ.: 2242.88 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g;	Wart.energ.: 1988.23 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 63.32 g; Węglowodany ogółem: 260.55 g;	Wart.energ.: 2384.05 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 384.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.09.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml seler gotowany 130 g	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 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 100g 100 g sałata zielona 8g 8 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 100g 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. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g rzodkiewka 40 g	sok pomidorowy 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2404.25 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 285.32 g;	Wart.energ.: 2655.23 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g;	Wart.energ.: 2280.70 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 75.59 g; Węglowodany ogółem: 294.54 g;	Wart.energ.: 2364.89 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 80.46 g; Węglowodany ogółem: 293.10 g;	Wart.energ.: 2353.19 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 365.02 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.09.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 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 pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II śN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml 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 serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g szczypiorek 20 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	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2208.33 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 71.63 g; Węglowodany ogółem: 300.83 g;	Wart.energ.: 2250.54 kcal; Białko ogółem: 94.93 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g;	Wart.energ.: 2411.70 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 84.03 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g;	Wart.energ.: 2257.58 kcal; Białko ogółem: 119.20 g; Tłuszcz: 76.06 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g;	Wart.energ.: 2268.58 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 54.95 g; Węglowodany ogółem: 341.66 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.09.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa 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 pasta z twarogu 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 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II śN		śliwki 100 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 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. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 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. 10 g papryka świeża 100 g Paszтет z fasoli 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2284.15 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g;	Wart.energ.: 1868.12 kcal; Białko ogółem: 89.16 g; Tłuszcz: 73.02 g; Węglowodany ogółem: 220.52 g;	Wart.energ.: 2166.09 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 277.37 g;	Wart.energ.: 2112.77 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g;	Wart.energ.: 2256.93 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g;

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,