

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.08.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny 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 papryka świeża herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		arbuz		kefir 1szt.	mus z jabłek prażonych chrupki kukurydziane
	Obiad	żurek z ziemniakami makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym kompot z jabłek i porzeczki b/c jabłko	żurek z ziemniakami naleśniki z serem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	żurek z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor szczypiorek herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędliina pomidor herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędliina pietruszka gotowana herbata czarna z/c
	PN	sok owocowy 200ml			chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli sałata zielona	sok owocowy 200ml
		Wart.energ.: 2425.84 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g;	Wart.energ.: 2404.24 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g;	Wart.energ.: 2270.82 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g;	Wart.energ.: 2087.69 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 72.38 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g;	Wart.energ.: 2218.39 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 55.33 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.08.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	płatki owsiane 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 sałata zielona rzodkiewka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda		jogurt naturalny 1szt.	jogurt owoce leśne/jagoda wafle ryżowe
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet schabowy panierowany surówka z białej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c		koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos pietruszkowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony sos pietruszkowy surówka z białej kapusty (Cukrzyca) kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pietruszkowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta herbata czarna z/c dynia gotowana
	PN	brzoskwinia		banan	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z pomidorów i koperku- dieta	herbatniki
		Wart.energ.: 2360.66 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g;	Wart.energ.: 2564.20 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 104.46 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g;	Wart.energ.: 2239.58 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 81.68 g; Węglowodany ogółem: 276.04 g;	Wart.energ.: 1979.49 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 236.78 g;	Wart.energ.: 2305.36 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.08.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet zapiekany sałata zielona 8g pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina seler gotowany herbata czarna b/c masło 82% tł.
	II ŚN		koktajl truskawkowo-banano wy		kefir 1szt.	chleb pszenny krojony pasta jarzynowa
	Obiad	fasolowa z ziemniakami gulasz z żołądków drobiowych ziemniaki gotowane sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczek b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane potrawka drobiowa sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane potrawka drobiowa sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży sałata zielona 8g herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony pasta z twarogu włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c
	PN	drożdżówka	gruszka	drożdżówka	chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka pasta z ciecierzycy z warzywami	bułka o smaku maślanym dżem truskawkowy
		Wart.energ.: 2329.31 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 87.16 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g;	Wart.energ.: 2087.26 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 57.05 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g;	Wart.energ.: 2265.37 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g;	Wart.energ.: 2008.56 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 55.32 g; Węglowodany ogółem: 282.67 g;	Wart.energ.: 2208.41 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 338.88 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.08.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa śląska wieprzowa na ciepło musztarda papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c ketchup	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. rukola papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z mięsa drob. cukinia gotowana herbata czarna z/c	
	II ŚN		mus z brzoskwiń		jogurt naturalny 1szt.	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami kasza gryczana na sypko łopatka wieprzowa duszona sos chrzanowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	barszcz ukraiński z ziemniakami ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos jarzynowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos jarzynowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	barszcz ukraiński z ziemniakami ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos jarzynowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos jarzynowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty rzodkiewka sałata zielona 8g herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g ser żółty herbata czarna b/c rzodkiewka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony serek homogenizowany nat. masło 82% tł. marchewka gotowana herbata czarna z/c miód 2 szt.	
	PN	kissiel z porzeczki z/c				chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli ogórek kiszony	kissiel z porzeczki z/c
		Wart.energ.: 2547.52 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 105.34 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g;	Wart.energ.: 2503.19 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 86.46 g; Węglowodany ogółem: 324.78 g;	Wart.energ.: 2458.44 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 299.96 g;	Wart.energ.: 2317.77 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 82.02 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g;	Wart.energ.: 2239.63 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodany ogółem: 340.20 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.08.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c roszponka	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c roszponka	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. pomidor herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. szpinak gotowany - dieta herbata czarna z/c
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym		kefir 1szt.	galaretka o smaku truskawkowym
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczek b/c		dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy pietruszką gotowaną kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos koperkowy pietruszką gotowaną kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g serek do smarowania smakowy ogórek świeży herbata czarna b/c	sałata zielona 8g bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor herbata czarna b/c	sałata zielona 8g chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	PN	arbuz			chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy rzodkiewka	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
		Wart.energ.: 2360.79 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 119.19 g; Węglowodany ogółem: 247.33 g;	Wart.energ.: 2525.79 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 104.09 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g;	Wart.energ.: 2200.29 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 79.43 g; Węglowodany ogółem: 267.41 g;	Wart.energ.: 2206.50 kcal; Białko ogółem: 124.31 g; Tłuszcz: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 263.98 g;	Wart.energ.: 2265.32 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 51.01 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.08.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski marchewka gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		melon		jogurt naturalny 1szt.	herbatniki jabłko pieczone
	Obiad	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos cygański buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pomidorowy
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka pomidor sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona 8g herbata czarna b/c pomidor	chleb pszenny krojony kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka cukinia gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. ogórek kiszony	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2342.93 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 94.74 g; Węglowodany ogółem: 272.92 g;	Wart.energ.: 2191.83 kcal; Białko ogółem: 110.41 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g;	Wart.energ.: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 75.26 g; Węglowodany ogółem: 302.54 g;	Wart.energ.: 2148.14 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 80.99 g; Węglowodany ogółem: 269.56 g;	Wart.energ.: 2213.96 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.08.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup rzodkiewka rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup rukola rzodkiewka kawa zbożowa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. rukola herbata czarna b/c rzodkiewka pasta z wędliny drob.	chleb pszenny krojony włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł. pasta z wędliny drob.
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt		chleb razowy masło 82% tł. sok pomidorowy	sok wielowarzywny wafle ryżowe
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet drobiowy panierowany mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c		grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos jarzynowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos jarzynowy mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos jarzynowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	serek homogenizowany nat. chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g papryka świeża herbata czarna b/c	serek homogenizowany nat. chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona herbata czarna b/c	serek homogenizowany nat. chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona 8g	serek homogenizowany nat. chleb pszenny krojony masło 82% tł. pietruszką gotowaną herbata czarna z/c
	PN	herbatniki			chleb razowy masło 82% tł. roszponka pasta z fasoli	skyr waniliowy
		Wart.energ.: 2323.41 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g;	Wart.energ.: 2326.41 kcal; Białko ogółem: 96.39 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g;	Wart.energ.: 2495.45 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 322.01 g;	Wart.energ.: 2179.08 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g;	Wart.energ.: 2221.64 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 52.80 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.08.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty roszponka ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty roszponka ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka miód 2 szt. herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		sok owocowy 200ml		kefir 1szt.	sok owocowy 200ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko leczo z kielbasą jabłko kompot z jabłek i porzeczki b/c	selerowa z ziemniakami - dieta racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	selerowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko potrawka drobiowa kompot z jabłek i porzeczki b/c cukinia gotowana	selerowa z ziemniakami - dieta ryż brązowy na sypko potrawka drobiowa kompot z jabłek i porzeczki b/c cukinia gotowana	selerowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko potrawka drobiowa kompot z jabłek i porzeczki b/c cukinia gotowana
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta marchewka gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	kisiel z truskawki z/c			chleb razowy masło 82% tł. ogórek kiszony pasta z ciecierzycy z warzywami	kisiel z truskawki z/c
		Wart.energ.: 2263.63 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g;	Wart.energ.: 2324.49 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 335.24 g;	Wart.energ.: 2339.88 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g;	Wart.energ.: 2230.39 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 76.80 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g;	Wart.energ.: 2224.61 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 365.54 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.08.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem papryka świeża sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	ryż 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. papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. pietruszką gotowaną herbata czarna z/c
	II ŚN		koktajl truskawkowo-banano wy		jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
	Obiad	zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane stek wieprzowy siekany sos cebulowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c		zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka rukola herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony skyr naturalny herbata czarna z/c dżem truskawkowy
	PN	sok wielowarzywny	kiwi	sok wielowarzywny	chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli roszponka	mus z jabłek prażonych
		Wart.energ.: 2325.62 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 112.49 g; Węglowodany ogółem: 248.69 g;	Wart.energ.: 2489.26 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 97.54 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g;	Wart.energ.: 2362.13 kcal; Białko ogółem: 111.56 g; Tłuszcz: 90.12 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g;	Wart.energ.: 2396.04 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 107.12 g; Węglowodany ogółem: 265.30 g;	Wart.energ.: 2336.41 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 363.77 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.08.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami wp pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		biszkopty		sok wielowarzywny	biszkopty
	Obiad	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pomidorowy	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos pomidorowy surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z makaronem - dieta 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.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży sałata zielona 8g herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu herbata czarna b/c roszponka	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu miód 2 szt. herbata czarna z/c
	PN	koktajl truskawkowo-banano wy	mus z truskawek	koktajl truskawkowo-banano wy	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. rzodkiewka	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
		Wart.energ.: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g;	Wart.energ.: 2154.24 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 60.64 g; Węglowodany ogółem: 316.64 g;	Wart.energ.: 2277.34 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 69.71 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g;	Wart.energ.: 2098.90 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 288.83 g;	Wart.energ.: 2252.65 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.08.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyt. masło 82% tł. parówka ketchup papryka świeża roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup roszponka papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. papryka świeża herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z wędliny drob. seler gotowany herbata czarna z/c
	II ŚN		serek homogezinowany waniliowy		jogurt naturalny 1szt.	serek homogezinowany waniliowy chrupki kukurydziane
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczek b/c gulasz węgierski	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz z udźca kurczaka z warzywami marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane gulasz z udźca kurczaka z warzywami marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz z udźca kurczaka z warzywami sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane gulasz z udźca kurczaka z warzywami marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski cukinia gotowana herbata czarna z/c
	PN	brzoskwinia		banan	chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli sałata zielona	chleb pszenny krojony dżem truskawkowy
		Wart.energ.: 2224.09 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 285.78 g;	Wart.energ.: 2306.54 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g;	Wart.energ.: 2243.57 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 77.76 g; Węglowodany ogółem: 290.97 g;	Wart.energ.: 2194.92 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 284.59 g;	Wart.energ.: 2212.94 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 328.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.08.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka miód 2 szt. herbata czarna z/c dynia gotowana
	II ŚN		jabłko		kefir 1szt.	jabłko pieczone wafle ryżowe
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet z ryby smażony surówka wielowarzynna kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta pierogi z serem sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy kompot z jabłek i porzeczki b/c pietruszką gotowaną	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy surówka wielowarzynna (cukrzyca) kompot z jabłek i porzeczki b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny gotowany sos koperkowy pietruszką gotowaną 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 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 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	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka pasta z ciecierzycy z warzywami	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2474.79 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 113.01 g; Węglowodany ogółem: 290.80 g;	Wart.energ.: 2722.99 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 347.68 g;	Wart.energ.: 2251.24 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 72.01 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g;	Wart.energ.: 2099.44 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 71.16 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g;	Wart.energ.: 2279.79 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 386.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.08.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet zapiekany sałata zielona 8g ogórek kiszony kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c zacierka na mleku	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek kiszony sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		mus z brzoskwiń		jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c		grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy surówka z marchwi i jabłka - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy szczypiorek papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania papryka świeża herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. papryka świeża szczypiorek herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. szpinak gotowany b/glut, b/lml herbata czarna z/c
	PN	sok owocowy 200ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	sok owocowy 200ml	chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży sałatka z soczewicą kons.	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
		Wart.energ.: 2500.52 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g;	Wart.energ.: 2266.61 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 76.26 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g;	Wart.energ.: 2315.62 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 313.68 g;	Wart.energ.: 2377.30 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 84.32 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g;	Wart.energ.: 2231.05 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.08.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c ryż na mleku	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski roszponka pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. skyr naturalny miód 2 szt. cukinia gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		melon		kefir 1szt.	herbatniki
	Obiad	rosół - dieta makaron do rosolu ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c		rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos pietruszkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c makaron do rosolu	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c makaron do rosolu	rosół - dieta makaron do rosolu ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pietruszkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki ketchup papryka konserwowa rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. parówka papryka świeża herbata czarna b/c ketchup	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka sałata zielona herbata czarna b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka konserwowa herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina herbata czarna z/c pietruszką gotowaną
	PN	serek homogenizowany straciatella		serek homogezinowany waniliowy	chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli rukola	serek homogezinowany waniliowy
		Wart.energ.: 2489.54 kcal; Białko ogółem: 124.64 g; Tłuszcz: 115.40 g; Węglowodany ogółem: 250.16 g;	Wart.energ.: 2145.58 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 198.19 g;	Wart.energ.: 2488.33 kcal; Białko ogółem: 123.77 g; Tłuszcz: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 276.74 g;	Wart.energ.: 2122.42 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 241.95 g;	Wart.energ.: 2104.52 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 322.43 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,