

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.02.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 wędlina 60 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g marchewka 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 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 Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g	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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2277.13 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 86.77 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g;	Wart.energ.: 2451.19 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 75.01 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g;	Wart.energ.: 2375.52 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g;	Wart.energ.: 2212.80 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 68.27 g; Węglowodany ogółem: 315.78 g;	Wart.energ.: 2310.89 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 49.14 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.02.2025 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g 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 masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyzowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2272.25 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 94.18 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g;	Wart.energ.: 2471.25 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 99.03 g; Węglowodany ogółem: 312.32 g;	Wart.energ.: 2282.50 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g;	Wart.energ.: 2046.00 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 69.17 g; Węglowodany ogółem: 263.90 g;	Wart.energ.: 2294.74 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 53.91 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.02.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 5 g ogórek świeży 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 jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 100 g roszponka 5 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 pomidor 100 g roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 5 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II SN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z sosem śmietanowym i kurczakiem 350 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g mus z brzoskwiń 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 salsie meksykańskiej 220 g papryka konserwowa 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2480.07 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 100.48 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g;	Wart.energ.: 2265.98 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g;	Wart.energ.: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.70 g; Węglowodany ogółem: 271.27 g;	Wart.energ.: 2128.35 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 276.58 g;	Wart.energ.: 2196.84 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.02.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml rzodkiewka 40 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g Sos cygański 150 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos cygański 150 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml 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 sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 100 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2331.97 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 104.86 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g;	Wart.energ.: 2532.38 kcal; Białko ogółem: 121.17 g; Tłuszcz: 95.46 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g;	Wart.energ.: 2201.30 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g;	Wart.energ.: 2158.68 kcal; Białko ogółem: 122.61 g; Tłuszcz: 77.30 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g;	Wart.energ.: 2177.56 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 309.00 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.02.2025 piątek	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 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g herbatniki 50 g	
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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 twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml	
		Wart.energ.: 2302.72 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 94.75 g; Węglowodany ogółem: 274.27 g;	Wart.energ.: 2711.85 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 109.81 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g;	Wart.energ.: 2285.33 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 305.13 g;	Wart.energ.: 2281.29 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 286.08 g;	Wart.energ.: 2295.19 kcal; Białko ogółem: 124.97 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.02.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drobi i warzyw 50 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 10 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 wędlina 30g 30 g roszponka 10 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 roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2335.18 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 114.38 g; Węglowodany ogółem: 252.63 g;	Wart.energ.: 2136.18 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 231.79 g;	Wart.energ.: 2490.69 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g;	Wart.energ.: 2263.42 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g;	Wart.energ.: 2427.58 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 55.02 g; Węglowodany ogółem: 398.05 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.02.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i chrzanzu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanzu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g 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 wędlina wieprzowa 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2270.28 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g;	Wart.energ.: 2208.33 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g;	Wart.energ.: 2266.53 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g;	Wart.energ.: 2153.43 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g;	Wart.energ.: 2217.86 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 355.97 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.02.2025 poniedziałek	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 rzodkiewka 40 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 20 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 150 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pomidorowy 100 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z czerwonej kapusty 130 g sos pomidorowy 150 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt		mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2312.69 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g;	Wart.energ.: 2550.36 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g;	Wart.energ.: 2264.22 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 82.38 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g;	Wart.energ.: 2331.12 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g;	Wart.energ.: 2229.39 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 52.79 g; Węglowodany ogółem: 323.38 g;



	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.02.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g ogórek świeży 100 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 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z rzodkwi 130 g	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml 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 pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 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 ser żółty 60 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	biszkopty 50 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2341.13 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 109.92 g; Węglowodany ogółem: 224.43 g;	Wart.energ.: 2483.24 kcal; Białko ogółem: 122.92 g; Tłuszcz: 90.54 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g;	Wart.energ.: 2227.60 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 277.30 g;	Wart.energ.: 2162.17 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 86.25 g; Węglowodany ogółem: 259.05 g;	Wart.energ.: 2205.36 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 51.31 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.02.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		Koktajl bananowy 200 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	
		Wart.energ.: 2405.15 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 101.97 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g;	Wart.energ.: 2566.78 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 106.75 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g;	Wart.energ.: 2274.12 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 277.62 g;	Wart.energ.: 2319.87 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g;	Wart.energ.: 2257.00 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 54.80 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.02.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g 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 papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ser topiony 25 g sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	pączek 1 szt		drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 10 g	drożdżówka 1 szt
		Wart.energ.: 2328.08 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g;	Wart.energ.: 2434.80 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 329.83 g;	Wart.energ.: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 64.40 g; Węglowodany ogółem: 328.75 g;	Wart.energ.: 2025.76 kcal; Białko ogółem: 108.40 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 251.90 g;	Wart.energ.: 2216.02 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 364.93 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.02.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g	jablka 150 g	jablko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 50 g	jablko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2474.41 kcal; Bialko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 121.83 g; Węglowodany ogółem: 270.04 g;	Wart.energ.: 2186.68 kcal; Bialko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 74.46 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g;	Wart.energ.: 2251.59 kcal; Bialko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g;	Wart.energ.: 2289.11 kcal; Bialko ogółem: 114.99 g; Tłuszcz: 90.93 g; Węglowodany ogółem: 272.24 g;	Wart.energ.: 2266.25 kcal; Bialko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 373.01 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01.03.2025 sobota	Śniadanie	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 mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 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	banan 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml 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 pasta z twarogu 100 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 pasta z twarogu 100 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 pasta z twarogu 100 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2255.84 kcal; Białko ogółem: 91.34 g; Tłuszcz: 64.83 g; Węglowodany ogółem: 358.41 g;	Wart.energ.: 2124.40 kcal; Białko ogółem: 69.56 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g;	Wart.energ.: 2402.56 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz: 71.74 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g;	Wart.energ.: 2401.42 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 326.25 g;	Wart.energ.: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 412.98 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.03.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 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 marchewka gotowana 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 kap. pekińskiej i marchwi 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 kap. pekińskiej i marchwi 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 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 z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Paszтет z fasoli 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2266.04 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 248.04 g;	Wart.energ.: 2173.69 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 228.94 g;	Wart.energ.: 2391.24 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g;	Wart.energ.: 2308.84 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 98.46 g; Węglowodany ogółem: 236.69 g;	Wart.energ.: 2266.69 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 52.40 g; Węglowodany ogółem: 348.76 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,*