

18.08.2025 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	makaron drobny 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 cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa 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	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 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 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	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 92.85 g; Tłuszcz: 82.66 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g;	Wart.energ.: 2323.26 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 66.09 g; Węglowodany ogółem: 362.10 g;	Wart.energ.: 2337.71 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 341.18 g;	Wart.energ.: 2149.03 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 309.98 g;	Wart.energ.: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 374.43 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.08.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 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	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 szczypiorek 20 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 pomidor 100 g salata 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 masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos pietruszkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 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	bułka 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 ryba w galarecie 200 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 ryba w galarecie 200 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	Krem czekoladowo-banano wy 50 g podpłomyki 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2274.81 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 304.61 g;	Wart.energ.: 2154.45 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 289.30 g;	Wart.energ.: 2407.73 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 317.97 g;	Wart.energ.: 2203.67 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 278.78 g;	Wart.energ.: 2277.23 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz: 53.52 g; Węglowodany ogółem: 356.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.08.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g seler gotowany 100 g Herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g roszponka 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 serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 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 roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2313.61 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g;	Wart.energ.: 2569.52 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 323.23 g;	Wart.energ.: 2388.63 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g;	Wart.energ.: 2358.43 kcal; Białko ogółem: 136.96 g; Tłuszcz: 78.69 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g;	Wart.energ.: 2273.68 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodany ogółem: 350.06 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.08.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g papryka świeża 100 g Rukola 20 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 do smarowania 80 g papryka świeża 100 g Rukola 20 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		biskopki 50 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydżiane 50 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos pieczarkowy 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 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 porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 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 porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 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 wędlina wieprzowa 30 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ser topiony 50 g	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 sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogezinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 50 g pomidor 100 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g

21.08.2025 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2387.81 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 118.29 g; Węglowodany ogółem: 240.33 g;	Wart.energ.: 2388.65 kcal; Białko ogółem: 124.15 g; Tłuszcz: 85.88 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g;	Wart.energ.: 2253.61 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 74.89 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g;	Wart.energ.: 1929.51 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 58.19 g; Węglowodany ogółem: 253.38 g;	Wart.energ.: 2352.77 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 338.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.08.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 20 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 20 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 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 Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bułka 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g 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 miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	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 warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2305.71 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Tłuszcz: 108.59 g; Węglowodany ogółem: 258.90 g;	Wart.energ.: 2502.42 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g;	Wart.energ.: 2367.25 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 310.14 g;	Wart.energ.: 2204.13 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g;	Wart.energ.: 2251.33 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 341.27 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.08.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 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 twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		herbatniki 50 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			zacierkowa - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko pieczone 150 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 sałami wp 50 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 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 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy 200 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2248.74 kcal; Białko ogółem: 88.56 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g;	Wart.energ.: 2135.82 kcal; Białko ogółem: 90.52 g; Tłuszcz: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 291.83 g;	Wart.energ.: 2386.94 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 72.19 g; Węglowodany ogółem: 336.18 g;	Wart.energ.: 2122.80 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g;	Wart.energ.: 2246.89 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 52.93 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.08.2025 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 pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		gruszka 150 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 pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 wiejski 200 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 wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z fasoli 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g chrupki kukurydziane 50 g

24.08.2025 niedziela		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
		Wart.energ.: 2326.96 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 100.60 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g;	Wart.energ.: 2140.52 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 230.34 g;	Wart.energ.: 2436.52 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Tłuszcz: 95.06 g; Węglowodany ogółem: 277.07 g;	Wart.energ.: 2248.35 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 82.66 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g;	Wart.energ.: 2247.61 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 52.01 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.08.2025 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 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 ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 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		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g	kapuśniak z kisz. kap. 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 ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml marchewka gotowana 130 g	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml marchewka gotowana 130 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 pomidor 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 wędlina 60 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 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 sałata zielona 20 g	banan 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2345.92 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 99.19 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g;	Wart.energ.: 2408.85 kcal; Białko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g;	Wart.energ.: 2488.70 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 339.90 g;	Wart.energ.: 2202.96 kcal; Białko ogółem: 93.94 g; Tłuszcz: 84.35 g; Węglowodany ogółem: 284.80 g;	Wart.energ.: 2275.14 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.08.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g ogórek świeży 100 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g 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 i warzyw 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 150 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka wielowarzywna 100 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 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 parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	skyr waniliowy 150 g

26.08.2025 wtorek

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.08.2025 środa	Śniadanie	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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 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 pomidor 100 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		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 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 twaróg krajanka 70 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 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 Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	herbatniki 50 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2309.11 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 98.19 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g;	Wart.energ.: 2530.72 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g;	Wart.energ.: 2291.99 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 75.66 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g;	Wart.energ.: 2255.01 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 267.31 g;	Wart.energ.: 2307.94 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 56.10 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.08.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	makaron drobny na mleku 300 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II SN		mus z brzoskwiń 200 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 200 g	
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 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 kielbasa biała 120 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml musztarda 20 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	drożdżówka 1 szt				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2441.49 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 304.53 g;	Wart.energ.: 2250.02 kcal; Białko ogółem: 95.61 g; Tłuszcz: 71.08 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g;	Wart.energ.: 2216.35 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 302.56 g;	Wart.energ.: 2106.80 kcal; Białko ogółem: 107.55 g; Tłuszcz: 64.31 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g;	Wart.energ.: 2229.19 kcal; Białko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodany ogółem: 373.75 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.08.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 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 ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml 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 Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2336.33 kcal; Białko ogółem: 79.40 g; Tłuszcz: 96.85 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g;	Wart.energ.: 2337.48 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 81.31 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g;	Wart.energ.: 2132.56 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 59.24 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g;	Wart.energ.: 1858.69 kcal; Białko ogółem: 88.61 g; Tłuszcz: 59.70 g; Węglowodany ogółem: 275.56 g;	Wart.energ.: 2251.50 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.08.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 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 ogórek kiszony 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 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 mięsa 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. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos cygański 150 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml 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 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 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.: 2370.61 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 87.19 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g;	Wart.energ.: 2282.54 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 86.01 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g;	Wart.energ.: 2508.95 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 323.62 g;	Wart.energ.: 2249.29 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g;	Wart.energ.: 2328.88 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.08.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędłina 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ser topiony 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędłina 60 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 wędłina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędłina 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędłina 50 g seler gotowany 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 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 cukinia 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 - dieta 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 cukinia 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 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 z kop. - dieta 100 g wędłina 30g 30 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z koperkiem 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	budyń o smaku waniliowym z/c 200 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g papryka świeża 100 g

31.08.2025 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2265.36 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 257.41 g;	Wart.energ.: 2051.03 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 79.86 g; Węglowodany ogółem: 232.50 g;	Wart.energ.: 2300.38 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 264.30 g;	Wart.energ.: 2121.17 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 238.61 g;	Wart.energ.: 2243.33 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 348.95 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,