

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.01.2025 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 porzeczki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsem drob. 200 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml surówka z selera 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolecja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 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 wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g 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 rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 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.: 2212.61 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g;	Wart.energ.: 2448.28 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 70.98 g; Węglowodany ogółem: 365.83 g;	Wart.energ.: 2497.62 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 79.68 g; Węglowodany ogółem: 333.17 g;	Wart.energ.: 2292.66 kcal; Białko ogółem: 115.71 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g;	Wart.energ.: 2326.99 kcal; Białko ogółem: 97.82 g; Tłuszcz: 48.01 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.01.2025 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. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g jogurt truskawkowy 150 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 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 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 mięsa 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 mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogeizowany waniliowy 150 g	jabłko 150 g	serek homogeizowany 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 jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2235.22 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g;	Wart.energ.: 2403.54 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g;	Wart.energ.: 2211.95 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 281.50 g;	Wart.energ.: 2059.88 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 74.74 g; Węglowodany ogółem: 264.83 g;	Wart.energ.: 2239.86 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.01.2025 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. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II SN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g	serek homogenizowany nat. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g Sos cygański 150 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	grysikowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g wędlina 30g 30 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 śmietanie z jabłkiem 110 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 szpinak gotowany - dieta 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 naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g
	Wart.energ.: 2400.01 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 273.77 g;	Wart.energ.: 2556.80 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g;	Wart.energ.: 2398.47 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 86.14 g; Węglowodany ogółem: 294.96 g;	Wart.energ.: 2274.52 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 280.67 g;	Wart.energ.: 2256.53 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.01.2025 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 40g 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 40g 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 40g 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		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g wędlina 60 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki PKU 50 g Kakao z mlekiem 250 ml	rogal 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml	herbatniki PKU 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g ogórek świeży 100 g	rogal 1 szt
	Wart.energ.: 2465.77 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 93.15 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g;	Wart.energ.: 2682.98 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g;	Wart.energ.: 2513.55 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 328.16 g;	Wart.energ.: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 126.51 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g;	Wart.energ.: 2330.46 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 359.50 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.01.2025 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		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - 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 porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia 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 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	jabłko 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40g 40 g	jabłko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2311.37 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 94.93 g; Węglowodany ogółem: 271.52 g;	Wart.energ.: 2653.00 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 110.56 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g;	Wart.energ.: 2294.93 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 69.16 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g;	Wart.energ.: 2191.02 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 277.49 g;	Wart.energ.: 2224.79 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.01.2025 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		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 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 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 porzeczki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2315.76 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 108.80 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g;	Wart.energ.: 2204.36 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 248.77 g;	Wart.energ.: 2417.67 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz: 89.21 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g;	Wart.energ.: 2263.41 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 263.26 g;	Wart.energ.: 2354.56 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 54.45 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.01.2025 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 dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta z mięsa drob. 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 porzeczek 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 porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanzu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 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 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 40g 40 g serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczek z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2270.27 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g;	Wart.energ.: 2208.32 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 72.27 g; Węglowodany ogółem: 314.52 g;	Wart.energ.: 2154.46 kcal; Białko ogółem: 98.37 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 325.75 g;	Wart.energ.: 2112.36 kcal; Białko ogółem: 130.17 g; Tłuszcz: 69.91 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g;	Wart.energ.: 2186.10 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 48.89 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.01.2025 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 40g 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 40g 40 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 rzodkiewka 40g 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	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Sos jarzynowy 150 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g Sos jarzynowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g Sos jarzynowy 150 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki 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	jablko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
	Wart.energ.: 2254.25 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g;	Wart.energ.: 2532.75 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 91.55 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g;	Wart.energ.: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 102.79 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g;	Wart.energ.: 2272.68 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 77.36 g; Węglowodany ogółem: 276.82 g;	Wart.energ.: 2221.32 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.01.2025 wtorek	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 60 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	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 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka colesław 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml schab duszony 80 g sałatka colesław 130 g sos własny mięsny 100 ml	barszcz czerwony 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	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	barszcz czerwony 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 makreli z cebulą i jajkiem 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 60 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 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 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 w galarecie 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
	Wart.energ.: 2297.09 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 90.66 g; Węglowodany ogółem: 266.19 g;	Wart.energ.: 2522.65 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g;	Wart.energ.: 2208.20 kcal; Białko ogółem: 118.62 g; Tłuszcz: 66.18 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g;	Wart.energ.: 2205.65 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 263.80 g;	Wart.energ.: 2213.18 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 50.85 g; Węglowodany ogółem: 316.52 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.01.2025 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		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 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 serek wiejski 200 g pomidor 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 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 masło 82% tł. 5 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2396.06 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 101.74 g; Węglowodany ogółem: 282.36 g;	Wart.energ.: 2487.89 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 99.61 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g;	Wart.energ.: 2180.52 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 274.62 g;	Wart.energ.: 2316.10 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g;	Wart.energ.: 2200.80 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.01.2025 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 masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos szpinakowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z kurczaka duszony 80 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ser topiony 50 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	drożdżówka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2278.99 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g;	Wart.energ.: 2508.77 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 69.76 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g;	Wart.energ.: 2250.78 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 323.89 g;	Wart.energ.: 2022.50 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g;	Wart.energ.: 2333.26 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 51.04 g; Węglowodany ogółem: 378.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.01.2025 piątek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 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 porzeczki z/c 250 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki 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 cukinia gotowana 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	jabłka 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ogórek kiszony 50 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2317.09 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 105.50 g; Węglowodany ogółem: 266.96 g;	Wart.energ.: 2183.06 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g;	Wart.energ.: 2252.54 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g;	Wart.energ.: 2309.80 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 88.55 g; Węglowodany ogółem: 280.49 g;	Wart.energ.: 2311.88 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 47.51 g; Węglowodany ogółem: 376.57 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01.02.2025 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			serek homogenizowany nat. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca 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 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.: 2253.55 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 331.14 g;	Wart.energ.: 2188.13 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g;	Wart.energ.: 2404.97 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 83.34 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g;	Wart.energ.: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g;	Wart.energ.: 2307.07 kcal; Białko ogółem: 104.61 g; Tłuszcz: 55.05 g; Węglowodany ogółem: 371.96 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.02.2025 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 kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 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 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	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Paszтет z fasoli 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2310.98 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g;	Wart.energ.: 2257.22 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 250.77 g;	Wart.energ.: 2415.22 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 88.58 g; Węglowodany ogółem: 282.71 g;	Wart.energ.: 2294.46 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 94.88 g; Węglowodany ogółem: 243.39 g;	Wart.energ.: 2266.68 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,