

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.06.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g marchewka gotowana 100 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
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g rzodkiewka 40 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g wędlina 30 g	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. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		jabłko 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2299.91 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 95.00 g; Węglowodany ogółem: 268.73 g;	Wart.energ.: 2356.67 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 346.89 g;	Wart.energ.: 2236.31 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 81.37 g; Węglowodany ogółem: 269.00 g;	Wart.energ.: 2246.22 kcal; Białko ogółem: 109.76 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g;	Wart.energ.: 2269.73 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.06.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 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 pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml szpinak gotowany b/glut, b/l/ml 100 g
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2394.42 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 104.68 g; Węglowodany ogółem: 278.94 g;	Wart.energ.: 2552.92 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 102.54 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g;	Wart.energ.: 2311.39 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 83.77 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g;	Wart.energ.: 2208.65 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g;	Wart.energ.: 2286.16 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 52.46 g; Węglowodany ogółem: 354.21 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.06.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek kiszony 100 g kawa zbożowa 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 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 pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 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 pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 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 sałatka z soczewicą kons. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2438.89 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz: 107.01 g; Węglowodany ogółem: 297.60 g;	Wart.energ.: 2285.63 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g;	Wart.energ.: 2233.63 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 71.94 g; Węglowodany ogółem: 305.71 g;	Wart.energ.: 2237.66 kcal; Białko ogółem: 111.97 g; Tłuszcz: 67.73 g; Węglowodany ogółem: 308.02 g;	Wart.energ.: 2211.43 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 379.53 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.06.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2430.41 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 96.46 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g;	Wart.energ.: 2421.81 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 83.80 g; Węglowodany ogółem: 316.43 g;	Wart.energ.: 2420.50 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 86.45 g; Węglowodany ogółem: 301.97 g;	Wart.energ.: 2349.11 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 76.00 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g;	Wart.energ.: 2252.87 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 334.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.06.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 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 roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - 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	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszką gotowaną 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 sałata zielona 8g 8g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8g bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2282.08 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 262.13 g;	Wart.energ.: 2521.48 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 99.33 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g;	Wart.energ.: 2225.02 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 71.42 g; Węglowodany ogółem: 286.40 g;	Wart.energ.: 2162.75 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 255.27 g;	Wart.energ.: 2210.26 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 54.03 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.06.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g kawa zbożowa 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 8g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g	
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 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 pasztet zapiekany 60 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g 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 8g 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 8g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g	
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek kiszony 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	
		Wart.energ.: 2212.54 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 102.13 g; Węglowodany ogółem: 245.72 g;	Wart.energ.: 2073.89 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 244.20 g;	Wart.energ.: 2266.24 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz: 72.42 g; Węglowodany ogółem: 293.41 g;	Wart.energ.: 2008.90 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 273.55 g;	Wart.energ.: 2293.62 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 51.73 g; Węglowodany ogółem: 352.32 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.06.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g musztarda 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		melon 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 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 homogenizowany nat. 150 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 homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g	
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasztet z fasoli 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g masło 82% tł. 5 g	

28.06.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2263.45 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 264.66 g;	Wart.energ.: 2169.27 kcal; Białko ogółem: 91.13 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 245.76 g;	Wart.energ.: 2455.95 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 100.64 g; Węglowodany ogółem: 298.65 g;	Wart.energ.: 2218.64 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 289.51 g;	Wart.energ.: 2283.74 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 361.71 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.06.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa 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 Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 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 porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa 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 porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml udziec z kurczaka gotowany 120 g sałatka wiosenna 130 g	szpinakowa 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 porzeczek b/c 250 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 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 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	kiwi 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2402.13 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g;	Wart.energ.: 2302.41 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 76.74 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g;	Wart.energ.: 2441.37 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g;	Wart.energ.: 2233.99 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g;	Wart.energ.: 2360.56 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 409.12 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.06.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		Mus z jabłek z/c 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 130 g roszponka 20 g	skyr waniliowy 150 g
	Wart.energ.: 2202.74 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 82.36 g; Węglowodany ogółem: 264.63 g;	Wart.energ.: 2524.41 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz: 84.37 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g;	Wart.energ.: 2438.75 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g;	Wart.energ.: 2221.39 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 264.72 g;	Wart.energ.: 2314.52 kcal; Białko ogółem: 122.89 g; Tłuszcz: 50.56 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.07.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 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 sałatka jarzynowa z majonezem 200 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 z majonezem 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2344.51 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 289.26 g;	Wart.energ.: 2288.41 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g;	Wart.energ.: 2325.21 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g;	Wart.energ.: 1952.69 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 60.28 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g;	Wart.energ.: 2217.31 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 51.82 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.07.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 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 roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g sos własny mięsny 100 ml Karczek duszony 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml musztarda 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 pomidor 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 pomidor 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	Brzoskwinia 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	chrupki kukurydziane 50 g jabłko pieczone 150 g
	Wart.energ.: 2324.98 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 88.57 g; Węglowodany ogółem: 285.30 g;	Wart.energ.: 2500.33 kcal; Białko ogółem: 102.54 g; Tłuszcz: 88.27 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g;	Wart.energ.: 2397.96 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g;	Wart.energ.: 2392.71 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 75.69 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g;	Wart.energ.: 2198.50 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 53.01 g; Węglowodany ogółem: 340.67 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.07.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa 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 z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 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. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jablko 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml seler gotowany 130 g	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 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 serek homogenizowany nat. 150 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 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 1 szt. 25 g
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 20 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.07.2026 piątek	Wart.energ.: 2278.21 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 290.89 g;	Wart.energ.: 2698.85 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 338.96 g;	Wart.energ.: 2376.86 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 82.45 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g;	Wart.energ.: 2331.98 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 96.19 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g;	Wart.energ.: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 54.10 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.07.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek kiszony 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g wioszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g surówka z marchwi i chrzanzu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g 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 gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g szczypierek 20 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 twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypierek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g szczypierek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g pietruszkę gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	Mus z truskawek 200 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Paszтет z fasoli 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 1 szt. 25 g
		Wart.energ.: 2295.52 kcal; Białko ogółem: 118.37 g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g;	Wart.energ.: 2101.44 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 81.66 g; Węglowodany ogółem: 238.16 g;	Wart.energ.: 2319.29 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g;	Wart.energ.: 2090.92 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 67.38 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g;	Wart.energ.: 2263.47 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 352.56 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.07.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g roszponka 20 g papryka konserwowa 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 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. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g
	PN	arbuz 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
	Wart.energ.: 2203.79 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 94.17 g; Węglowodany ogółem: 244.73 g;	Wart.energ.: 2027.20 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 87.66 g; Węglowodany ogółem: 202.13 g;	Wart.energ.: 2358.99 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 96.92 g; Węglowodany ogółem: 270.11 g;	Wart.energ.: 2323.50 kcal; Białko ogółem: 126.95 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g;	Wart.energ.: 2287.05 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 338.83 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,*