

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.05.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-zjt. 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 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 twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml ziemniaki gotowane 200 g	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-zjt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 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 rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2372.78 kcal; Białko ogółem: 113.39 g; Tłuszcz: 96.43 g; Węglowodany ogółem: 278.61 g;	Wart.energ.: 2197.93 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g;	Wart.energ.: 2326.86 kcal; Białko ogółem: 105.85 g; Tłuszcz: 83.71 g; Węglowodany ogółem: 282.64 g;	Wart.energ.: 2225.16 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 255.05 g;	Wart.energ.: 2208.44 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.05.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 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 wędlina 50 g papryka świeża 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 wędlina 50 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłek b/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	biszkopty 50 g	Mus z truskawek 200 g	biszkopty 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2393.00 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g;	Wart.energ.: 2458.80 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 96.95 g; Węglowodany ogółem: 313.11 g;	Wart.energ.: 2249.17 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 71.01 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g;	Wart.energ.: 2133.71 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 75.57 g; Węglowodany ogółem: 286.22 g;	Wart.energ.: 2272.14 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 380.83 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.05.2026 środa	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 Rukola 20 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 Rukola 20 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 ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		sok wielowarzywny 300 ml	
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanzu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml filet drobiowy gotowany 90 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml skyr naturalny 150 g
	PN	banan 200 g	jabłko 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g Paszтет z fasoli 100 g	wafle ryżowe 50 g jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2364.61 kcal; Białko ogółem: 118.20 g; Tłuszcz: 101.03 g; Węglowodany ogółem: 258.54 g;	Wart.energ.: 2584.11 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 100.68 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g;	Wart.energ.: 2270.48 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 79.15 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g;	Wart.energ.: 2246.48 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 79.08 g; Węglowodany ogółem: 277.53 g;	Wart.energ.: 2347.29 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 346.26 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.05.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g ketchup 20 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8g pomidor 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 sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa 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	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa 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 twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g ogórek świeży 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	drożdżówka 1 szt	skyr waniliowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g roszponka 20 g wędlina 30 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2346.15 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g;	Wart.energ.: 2510.36 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 83.63 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g;	Wart.energ.: 2410.11 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 87.62 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g;	Wart.energ.: 2103.57 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 66.64 g; Węglowodany ogółem: 251.73 g;	Wart.energ.: 2293.81 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 338.70 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.05.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8g 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 do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g	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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 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 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b / jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	sok owocowy 200ml 200 g herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2351.13 kcal; Białko ogółem: 70.07 g; Tłuszcz: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 275.01 g;	Wart.energ.: 2606.63 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 103.45 g; Węglowodany ogółem: 320.00 g;	Wart.energ.: 2217.64 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g;	Wart.energ.: 1967.69 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 60.48 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g;	Wart.energ.: 2302.13 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 45.05 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.05.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g	kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 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 sos tatarski 50 ml jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g ogórek świeży 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 roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	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 dżem owocowy 50 g
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.05.2026 sobota	Wart.energ.: 2392.57 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 112.93 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g;	Wart.energ.: 2144.13 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g;	Wart.energ.: 2494.99 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Tłuszcz: 90.89 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g;	Wart.energ.: 2206.10 kcal; Białko ogółem: 123.49 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g;	Wart.energ.: 2377.11 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 365.67 g;
31.05.2026 niedziela	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna 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 Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g
	II ŚN	mus z brzoskwiń 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml mizeria 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 sos koperkowy 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 twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8g 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.05.2026 niedziela	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2401.85 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 290.35 g;	Wart.energ.: 2206.85 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 70.83 g; Węglowodany ogółem: 294.23 g;	Wart.energ.: 2364.44 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g;	Wart.energ.: 2282.03 kcal; Białko ogółem: 111.58 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 323.28 g;	Wart.energ.: 2294.76 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodany ogółem: 362.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.06.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 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 serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g 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 serek wiejski 200 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 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
	III ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 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 porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczeki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g Rukola 20 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 do smarowania 80 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	sok wielowarzywny 300 ml biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2246.74 kcal; Białko ogółem: 81.58 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 306.60 g;	Wart.energ.: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 99.65 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g;	Wart.energ.: 2482.17 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 362.43 g;	Wart.energ.: 2091.40 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz: 68.02 g; Węglowodany ogółem: 272.95 g;	Wart.energ.: 2360.04 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 389.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.06.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g	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 pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	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 masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g sos pietruszkowy 100 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 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 ryby wędzonej 100 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 50 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 sałata zielona 20 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2388.40 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g;	Wart.energ.: 2471.56 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 84.98 g; Węglowodany ogółem: 335.39 g;	Wart.energ.: 2362.69 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g;	Wart.energ.: 2256.11 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 84.42 g; Węglowodany ogółem: 286.31 g;	Wart.energ.: 2223.49 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.06.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pasta z jaj z kop. - dieta 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml pasta z białek jaj z kop. 100 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z białek jaj z kop. 100 g masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		koktajl bananowy z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	serek homogenizowany nat. 150 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek homogenizowany nat. 150 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	serek homogenizowany nat. 150 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek homogenizowany nat. 150 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	skyr naturalny 150 g chleb pszenny krojony 120 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.06.2026 środa	Wart.energ.: 2329.21 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 100.78 g; Węglowodany ogółem: 279.39 g;	Wart.energ.: 2471.11 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 102.72 g; Węglowodany ogółem: 295.00 g;	Wart.energ.: 2243.99 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 286.81 g;	Wart.energ.: 2239.73 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 92.58 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g;	Wart.energ.: 2347.10 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 356.22 g;
04.06.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g szczypiorek 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 twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka coleslaw 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	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 sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.06.2026 czwartek	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2414.38 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g;	Wart.energ.: 2378.25 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 83.58 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g;	Wart.energ.: 2456.66 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g;	Wart.energ.: 2233.73 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 288.03 g;	Wart.energ.: 2428.55 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.06.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 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 jajko gotowane 2 szt. 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 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 twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml puree dyniowe 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 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 roszponka 20 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 Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	skyr waniliowy 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 50 g Rukola 20 g	Mus z jabłek b/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2418.52 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 104.64 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g;	Wart.energ.: 2412.30 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g;	Wart.energ.: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 279.53 g;	Wart.energ.: 2158.86 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 266.69 g;	Wart.energ.: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 48.02 g; Węglowodany ogółem: 345.36 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.06.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 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 masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g rzodkiewka 40 g kawa zbożowa 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 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 ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml biszkopty 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		marchewkowa 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 porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa 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 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 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 homogenizowany nat. 150 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 homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 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 szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml szpinak gotowany - dieta 100 g
	PN		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2393.49 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 77.92 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g;	Wart.energ.: 2298.18 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 323.14 g;	Wart.energ.: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 79.54 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g;	Wart.energ.: 2301.40 kcal; Białko ogółem: 111.43 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g;	Wart.energ.: 2397.66 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.06.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	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	masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g dżem owocowy 50 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	wafle ryżowe 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udka z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 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 pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 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 pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 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 pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 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 pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 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 parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 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	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2287.28 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 92.21 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g;	Wart.energ.: 2114.19 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 244.56 g;	Wart.energ.: 2455.84 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 96.58 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g;	Wart.energ.: 2121.20 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 79.60 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g;	Wart.energ.: 2359.73 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 52.73 g; Węglowodany ogółem: 382.00 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,