

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.11.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g kawa 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 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 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
	Wart.energ.: 2224.10 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 302.86 g;	Wart.energ.: 2592.09 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 76.63 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g;	Wart.energ.: 2275.87 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 299.52 g;	Wart.energ.: 2200.05 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g;	Wart.energ.: 2138.51 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.11.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g jabłko pieczone 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		pomarańcza 1 szt	banan 200 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2284.88 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g;	Wart.energ.: 2521.09 kcal; Białko ogółem: 124.85 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g;	Wart.energ.: 2412.77 kcal; Białko ogółem: 130.16 g; Tłuszcz: 84.57 g; Węglowodany ogółem: 288.37 g;	Wart.energ.: 2244.06 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 85.78 g; Węglowodany ogółem: 269.17 g;	Wart.energ.: 2278.68 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.11.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g szczypiorek 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 5 g	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 szczypiorek 20 g papryka świeża 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 naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos koperkowy 100 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2674.89 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 98.46 g; Węglowodany ogółem: 361.61 g;	Wart.energ.: 2557.08 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 361.12 g;	Wart.energ.: 2210.31 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 75.02 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g;	Wart.energ.: 2277.91 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 75.78 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g;	Wart.energ.: 2216.65 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 50.99 g; Węglowodany ogółem: 359.34 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.11.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 25 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 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. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	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 udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 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 udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 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 udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g	jabłko pieczone 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2432.50 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 105.49 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g;	Wart.energ.: 2649.62 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 104.15 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g;	Wart.energ.: 2259.22 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g;	Wart.energ.: 2317.87 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 86.63 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g;	Wart.energ.: 2259.78 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29.11.2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g pasta jarzynowa 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		serek homogenizowany nat. 150 g sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - 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	brokułowa z ziemniakami 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	grysikowa z ziemniakami - 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. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g ogórek świeży 100 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	jogurt naturalny 1szt. 150 g	serek homogenizowany straciatella 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g rzodkiewka 40g 40 g	jogurt truskawkowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2510.52 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 107.85 g; Węglowodany ogółem: 288.49 g;	Wart.energ.: 2629.63 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz: 109.07 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g;	Wart.energ.: 2425.05 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 306.00 g;	Wart.energ.: 2260.33 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 257.16 g;	Wart.energ.: 2257.95 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 53.57 g; Węglowodany ogółem: 331.65 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.11.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 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 wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40g 40 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 rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g	
		Wart.energ.: 2173.15 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g;	Wart.energ.: 2144.33 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodany ogółem: 300.91 g;	Wart.energ.: 2183.15 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 68.95 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g;	Wart.energ.: 2140.77 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 66.97 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g;	Wart.energ.: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 352.99 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01.12.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 50 g chleb pszenny krojony 70 g masło 82% tł. 16,67 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 25 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 twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twarożek na słodko 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z selera 130 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ser topiony 25 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 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	pomarańcza 1 szt		jabłko 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2277.24 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g;	Wart.energ.: 2252.19 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 70.13 g; Węglowodany ogółem: 311.41 g;	Wart.energ.: 2042.33 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 63.14 g; Węglowodany ogółem: 301.19 g;	Wart.energ.: 2052.26 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 62.08 g; Węglowodany ogółem: 287.57 g;	Wart.energ.: 2128.08 kcal; Białko ogółem: 85.59 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 358.03 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.12.2024, poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 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 wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml ml cukinia gotowana 100 g	
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bigos z kapusty mieszanej 300 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	mandarynka 100 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2369.77 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 325.72 g;	Wart.energ.: 2431.43 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz: 82.04 g; Węglowodany ogółem: 343.25 g;	Wart.energ.: 2555.48 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 352.82 g;	Wart.energ.: 2317.25 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 304.78 g;	Wart.energ.: 2200.60 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 355.11 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.12.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ketchup 20 g Rukola 5 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g Rukola 5 g pomidor 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Rukola 5 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 włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sałatka szwedzka 130 g	selerowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 50 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 twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 71.25 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g;	Wart.energ.: 2503.24 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 75.80 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g;	Wart.energ.: 2378.30 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 81.69 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g;	Wart.energ.: 2083.52 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 66.80 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g;	Wart.energ.: 2246.92 kcal; Białko ogółem: 101.76 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04.12.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g 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 wędlina 50 g włoszczyzna 3 skt. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g 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 masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 50 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	drożdżówka 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2390.57 kcal; Białko ogółem: 102.93 g; Tłuszcz: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g;	Wart.energ.: 2634.08 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 77.04 g; Węglowodany ogółem: 378.01 g;	Wart.energ.: 2267.05 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 69.56 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g;	Wart.energ.: 2187.85 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g;	Wart.energ.: 2370.65 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 51.47 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.12.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl bananowy z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos cebulowy 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet 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 Ryz brązowy na sypko 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet 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. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka makaronowa z kurczakiem 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 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	jabłko 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g Paszтет z fasoli 50 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2532.61 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 104.71 g; Węglowodany ogółem: 323.92 g;	Wart.energ.: 2270.74 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g;	Wart.energ.: 2162.02 kcal; Białko ogółem: 102.78 g; Tłuszcz: 65.21 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g;	Wart.energ.: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g;	Wart.energ.: 2236.46 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 50.28 g; Węglowodany ogółem: 337.80 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.12.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ser żółty 30 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		paczka mikolaja dieta podstawowa 1 szt		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml knedle ze śliwką 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g Rukola 5 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g Rukola 5 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g Rukola 5 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	Krem czekoladowo-bananowy 50 g podplomyki 50 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g ogórek kiszony 50 g	biszkopty 50 g
	Wart.energ.: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 91.47 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g;	Wart.energ.: 2904.25 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 432.45 g;	Wart.energ.: 2178.36 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 70.32 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g;	Wart.energ.: 2228.32 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 63.29 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g;	Wart.energ.: 2197.05 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 51.57 g; Węglowodany ogółem: 339.80 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.12.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 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. i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		pasta jarzynowa 100 g chleb pszenny krojony 50 g pasta jarzynowa 100 g	
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 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 z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g rzodkiewka 40g 40 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 sałatka z soczewicą kons. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2354.46 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 81.95 g; Węglowodany ogółem: 337.11 g;	Wart.energ.: 2203.52 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz: 72.73 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g;	Wart.energ.: 2251.12 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 313.90 g;	Wart.energ.: 2136.89 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g;	Wart.energ.: 2224.44 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
08.12.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 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 miód 2 szt. 50 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna kostka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g	kefir 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z marchwi i chrzanu 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 marchewka gotowana 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 koperkowy 100 ml marchewka gotowana 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 koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 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 koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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 70 g chleb razowy 50 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. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 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	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2318.21 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 89.90 g; Węglowodany ogółem: 281.14 g;	Wart.energ.: 2304.02 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 280.03 g;	Wart.energ.: 2281.73 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 81.97 g; Węglowodany ogółem: 293.86 g;	Wart.energ.: 2255.69 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 86.44 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g;	Wart.energ.: 2253.69 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodany ogółem: 352.36 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,