

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.10.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml buraczki duszone 130 g	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 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.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g 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 rzodkiewka 40 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2345.16 kcal; Białko ogółem: 89.53 g; Tłuszcz: 96.72 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g;	Wart.energ.: 2332.48 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz: 68.57 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g;	Wart.energ.: 2383.27 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 76.66 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g;	Wart.energ.: 2019.61 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g;	Wart.energ.: 2200.94 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 339.62 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.10.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 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 30 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 120 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	musztarda 20 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	parówka 2 szt ketchup 20 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	parówka 2 szt ketchup 20 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 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 Rukola 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2251.60 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 275.11 g;	Wart.energ.: 2374.17 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 315.99 g;	Wart.energ.: 2448.60 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 88.89 g; Węglowodany ogółem: 318.31 g;	Wart.energ.: 2111.18 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g;	Wart.energ.: 2232.03 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 357.76 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29.10.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g roszponka 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia 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 śledź w salsie meksykańskiej 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 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2204.72 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g;	Wart.energ.: 2337.36 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 79.82 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g;	Wart.energ.: 2445.22 kcal; Białko ogółem: 146.38 g; Tłuszcz: 89.54 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g;	Wart.energ.: 2255.25 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 271.92 g;	Wart.energ.: 2292.37 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 52.08 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.10.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml rzodkiewka 40 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 25 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		mandarynka 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 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 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jablka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g papryka świeża 100 g	sok owocowy 200ml 200 g

30.10.2025 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2404.88 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 100.06 g; Węglowodany ogółem: 299.44 g;	Wart.energ.: 2178.80 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 302.83 g;	Wart.energ.: 2269.09 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g;	Wart.energ.: 2167.47 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 60.00 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g;	Wart.energ.: 2274.27 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 53.45 g; Węglowodany ogółem: 367.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.10.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g skyr waniliowy 150 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 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	sałata zielona 8g 8 g 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. 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	jabłko pieczone 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2412.49 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz: 110.40 g; Węglowodany ogółem: 269.13 g;	Wart.energ.: 2565.85 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 106.89 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g;	Wart.energ.: 2349.51 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 85.92 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g;	Wart.energ.: 2286.09 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g;	Wart.energ.: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 125.30 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 330.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.11.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g papryka świeża 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 mięsa drob i warzyw 70 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 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 sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z rzodkwi 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 sałatka z buraczków 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 ser żółty 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2373.69 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 99.77 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g;	Wart.energ.: 2389.78 kcal; Białko ogółem: 92.09 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g;	Wart.energ.: 2403.52 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g;	Wart.energ.: 2287.74 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g;	Wart.energ.: 2241.32 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.11.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	szpinakowa z zacierką 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		szpinakowa z zacierką 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	szpinakowa z zacierką 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z zacierką 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	mus z banana 200 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g

03.11.2025 niedziela	03.11.2025 poniedziałek		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
			Wart.energ.: 2317.45 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 100.43 g; Węglowodany ogółem: 282.99 g;	Wart.energ.: 2039.99 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 274.55 g;	Wart.energ.: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 300.46 g;	Wart.energ.: 2100.63 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 295.55 g;	Wart.energ.: 2369.92 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 366.17 g;
		Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g papryka świeża 100 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
		II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
		Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml Klopsik drobiowy z udźca 90 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkow y 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 80 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml 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
03.11.2025 poniedziałek	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 25 g
		Wart.energ.: 2330.61 kcal; Białko ogółem: 77.36 g; Tłuszcz: 91.05 g; Węglowodany ogółem: 297.42 g;	Wart.energ.: 2457.01 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g;	Wart.energ.: 2525.55 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g;	Wart.energ.: 2143.55 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 78.76 g; Węglowodany ogółem: 281.40 g;	Wart.energ.: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 49.47 g; Węglowodany ogółem: 394.64 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.11.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 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 wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	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 masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka colesław 130 g	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 150 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 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 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 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 ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	gruszka 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2389.44 kcal; Białko ogółem: 95.86 g; Tłuszcz: 108.86 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g;	Wart.energ.: 2418.22 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g;	Wart.energ.: 2248.53 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 70.99 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g;	Wart.energ.: 2218.21 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 252.22 g;	Wart.energ.: 2213.47 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.11.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogeizowany waniliowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g herbatniki 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 20 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2279.18 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g;	Wart.energ.: 2439.60 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g;	Wart.energ.: 2208.42 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 66.20 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g;	Wart.energ.: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g;	Wart.energ.: 2243.80 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 49.02 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.11.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 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 parówka 2 szt pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		śliwki 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos cebulowy 100 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	drożdżówka 1 szt	podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-banano wy 50 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g Rukola 20 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g

06.11.2025 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2295.75 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 301.52 g;	Wart.energ.: 2396.02 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 87.94 g; Węglowodany ogółem: 317.53 g;	Wart.energ.: 2370.01 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g;	Wart.energ.: 2160.42 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 265.88 g;	Wart.energ.: 2221.41 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.11.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 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. 5 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml puree dyniowe 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 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	sok wielowarzywny 300 ml	mandarynka 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2336.58 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 272.09 g;	Wart.energ.: 2529.96 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 92.75 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g;	Wart.energ.: 2309.04 kcal; Białko ogółem: 110.09 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g;	Wart.energ.: 2353.69 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 90.55 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g;	Wart.energ.: 2379.27 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 53.36 g; Węglowodany ogółem: 375.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.11.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 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	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml surówka z rzodkwi 130 g		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 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 pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml seler gotowany 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g pasta z soczewicy 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2235.10 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g;	Wart.energ.: 2142.29 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 271.07 g;	Wart.energ.: 2295.71 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 308.74 g;	Wart.energ.: 2136.57 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 65.83 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g;	Wart.energ.: 2201.71 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.11.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	chrupki kukurydziane 50 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 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 szpinak gotowany b/glut, b/lml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g

09.11.2025 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2216.81 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 90.05 g; Węglowodany ogółem: 254.41 g;	Wart.energ.: 2068.44 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 87.68 g; Węglowodany ogółem: 221.26 g;	Wart.energ.: 2304.41 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 87.30 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g;	Wart.energ.: 2171.72 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 264.56 g;	Wart.energ.: 2206.03 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 340.88 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,