

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g 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 pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 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 pomidor 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 twarogu 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszka 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	gruszka 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rukola 20 g	rogal maślany 1 szt dżem truskawkowy 50 g
		Wart.energ.: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 79.83 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g;	Wart.energ.: 2296.87 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 60.87 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g;	Wart.energ.: 2317.63 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 327.87 g;	Wart.energ.: 2028.78 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 64.02 g; Węglowodany ogółem: 272.01 g;	Wart.energ.: 2283.17 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.09.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 szczypiorek 20 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g herbata czarna z/c 400 ml seler gotowany 100 g
	II ŚN		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 30 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	pierogi leniwe polane bułką tartą z masłem 250 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 salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g szpinak gotowany b/glut, b/lml 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	drożdżówka 1 szt	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasztet z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2466.40 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g;	Wart.energ.: 2350.93 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 324.30 g;	Wart.energ.: 2417.06 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 89.26 g; Węglowodany ogółem: 281.08 g;	Wart.energ.: 2232.61 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 80.66 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g;	Wart.energ.: 2375.49 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 355.07 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.09.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g rukola 20 g papryka świeża 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 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 twaróg krajanka 100 g salata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g rukola 20 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dynia gotowana 100 g herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		mus z truskawek 200 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos jarzynowy 100 ml salatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml salatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g salata 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml salata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml salata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna kostka 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. 5 g salata zielona 20 g pasta z soczewicy 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2194.35 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 93.29 g; Węglowodany ogółem: 243.81 g;	Wart.energ.: 2386.23 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 93.29 g; Węglowodany ogółem: 283.54 g;	Wart.energ.: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 87.08 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g;	Wart.energ.: 2199.05 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 247.03 g;	Wart.energ.: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 55.62 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.10.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek 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 rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g miód 1 szt. 25 g
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami kulinarne wieprzowo-wołowe 50 g papryka świeża 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 papryka świeża 100 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rukola 20 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2229.08 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 101.28 g; Węglowodany ogółem: 248.90 g;	Wart.energ.: 2196.67 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 73.59 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g;	Wart.energ.: 2294.16 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g;	Wart.energ.: 2053.82 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 268.96 g;	Wart.energ.: 2215.82 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.10.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 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 jaj ze szczypiorkiem z majonezem 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszkę gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kisiel z truskawki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g roszponka 20 g serek wiejski 200 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 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. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem truskawkowy 50 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	brzoszkwinia 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g roszponka 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2353.75 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 102.91 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g;	Wart.energ.: 2459.49 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g;	Wart.energ.: 2395.30 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 85.42 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g;	Wart.energ.: 2266.56 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 265.66 g;	Wart.energ.: 2274.56 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 55.86 g; Węglowodany ogółem: 337.33 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.10.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g marchewka gotowana 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g 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 twarogu 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	wafle ryżowe 50 g skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2455.77 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g;	Wart.energ.: 2409.33 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 90.97 g; Węglowodany ogółem: 288.77 g;	Wart.energ.: 2382.51 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 306.61 g;	Wart.energ.: 2379.11 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g;	Wart.energ.: 2266.16 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.10.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml miód 1 szt. 25 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml miód 1 szt. 25 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	mus z jabłek prażonych 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g paszтет z indyka pieczony 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g ogórek kiszony 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g pietruszkę gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g pasta z soczewicy 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt

04.10.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2237.09 kcal; Białko ogółem: 96.73 g; Tłuszcz: 91.07 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g;	Wart.energ.: 1945.51 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 78.93 g; Węglowodany ogółem: 234.38 g;	Wart.energ.: 2192.54 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 73.26 g; Węglowodany ogółem: 293.46 g;	Wart.energ.: 2036.50 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 67.29 g; Węglowodany ogółem: 267.15 g;	Wart.energ.: 2311.55 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 392.00 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.10.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		nektarynka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ryż biały na sypko 200 g potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g potrawka drobiowa 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ryż biały na sypko 200 g potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 40 g	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 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 ryba w galarecie 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem truskawkowy 25 g
		Wart.energ.: 2331.29 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g;	Wart.energ.: 2470.00 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 85.13 g; Węglowodany ogółem: 340.31 g;	Wart.energ.: 2353.13 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 63.60 g; Węglowodany ogółem: 341.72 g;	Wart.energ.: 2010.47 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 67.50 g; Węglowodany ogółem: 281.01 g;	Wart.energ.: 2347.76 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 372.71 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.10.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 1 szt. 25 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała parzona z kurcząt 120 g musztarda 20 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g dynia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	jabłko 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2373.08 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 89.89 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g;	Wart.energ.: 2616.94 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 87.92 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g;	Wart.energ.: 2396.95 kcal; Białko ogółem: 112.05 g; Tłuszcz: 86.90 g; Węglowodany ogółem: 279.76 g;	Wart.energ.: 2274.47 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 293.52 g;	Wart.energ.: 2218.68 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.10.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g pietruszką gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos jarzynowy 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos jarzynowy 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos jarzynowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos jarzynowy 100 ml 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 serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem truskawkowy 50 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2315.59 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 99.83 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g;	Wart.energ.: 2463.89 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 297.38 g;	Wart.energ.: 2262.91 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 85.81 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g;	Wart.energ.: 2158.72 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodany ogółem: 258.91 g;	Wart.energ.: 2129.33 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 52.43 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.10.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żył. 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g papryka świeża 100 g rukola 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 pasta z twarogu z koperkiem 100 g rukola 20 g papryka świeża 100 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 pasta z twarogu z koperkiem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt wafle ryżowe 50 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 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 szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowo-banano wy 250 ml	gruszka 150 g	koktajl truskawkowo-banano wy 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	koktajl truskawkowo-banano wy 250 ml
		Wart.energ.: 2332.01 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g;	Wart.energ.: 2313.57 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 62.52 g; Węglowodany ogółem: 358.07 g;	Wart.energ.: 2357.00 kcal; Białko ogółem: 108.35 g; Tłuszcz: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 341.62 g;	Wart.energ.: 2048.69 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 294.71 g;	Wart.energ.: 2193.01 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 48.97 g; Węglowodany ogółem: 350.70 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.10.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 50 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 ser żółty gouda 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g paluszki rybne 120 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z białej kapusty (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 pasztet z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 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. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasztet z fasoli 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 twaróg krajanka 100 g pietruszką gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g twaróg krajanka 100 g	chleb pszenny krojony 30 g twaróg krajanka 50 g
		Wart.energ.: 2382.20 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 96.79 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g;	Wart.energ.: 2212.85 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g;	Wart.energ.: 2238.16 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g;	Wart.energ.: 2203.38 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 76.10 g; Węglowodany ogółem: 279.80 g;	Wart.energ.: 2250.95 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.10.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g 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 wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g szczypiorek 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 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 ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	biszkopty 50 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2456.68 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 104.95 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g;	Wart.energ.: 2217.98 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 92.37 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g;	Wart.energ.: 2481.99 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 96.24 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g;	Wart.energ.: 2329.89 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 83.03 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g;	Wart.energ.: 2274.16 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 346.91 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.10.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane 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 zbożowa 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 pasta z twarogu 100 g pietruszką gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 25 g masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g szynka na krajalnicę drobiowa z filetem 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rukola 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g;	Wart.energ.: 2124.66 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g;	Wart.energ.: 2377.32 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 94.12 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g;	Wart.energ.: 2049.99 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 76.13 g; Węglowodany ogółem: 255.06 g;	Wart.energ.: 2233.38 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 54.60 g; Węglowodany ogółem: 342.97 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,