

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.09.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 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 30 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	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 z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml jabłko 150 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 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 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 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 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 serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2430.77 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 107.77 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g;	Wart.energ.: 2423.34 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 78.16 g; Węglowodany ogółem: 354.75 g;	Wart.energ.: 2251.93 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 86.69 g; Węglowodany ogółem: 276.95 g;	Wart.energ.: 2251.12 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g;	Wart.energ.: 2282.27 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.09.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 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 ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 roszponka 20 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		nektarynka 150 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml kasza gryczana na sytko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2368.27 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 91.33 g; Węglowodany ogółem: 298.42 g;	Wart.energ.: 2537.25 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g;	Wart.energ.: 2256.24 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g;	Wart.energ.: 2182.72 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 65.85 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g;	Wart.energ.: 2242.04 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.10.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g Rukola 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 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 serek wiejski 200 g Rukola 20 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g 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 ogórek kiszony 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.10.2025 środa		Wart.energ.: 2216.10 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 104.05 g; Węglowodany ogółem: 243.28 g;	Wart.energ.: 2425.55 kcal; Białko ogółem: 103.92 g; Tłuszcz: 92.48 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g;	Wart.energ.: 2336.59 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g;	Wart.energ.: 2060.54 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 261.60 g;	Wart.energ.: 2267.92 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa 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 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 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. 5 g
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
02.10.2025 czwartek	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos cebulowy 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 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 jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 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 jarzynowy 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 sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30 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 wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecieca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.10.2025 czwartek	PN	herbatniki 50 g	gruszka 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g papryka świeża 100 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2271.47 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany ogółem: 298.72 g;	Wart.energ.: 2288.16 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 72.93 g; Węglowodany ogółem: 305.57 g;	Wart.energ.: 2307.73 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g;	Wart.energ.: 2279.06 kcal; Białko ogółem: 131.47 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g;	Wart.energ.: 2375.98 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 55.71 g; Węglowodany ogółem: 363.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.10.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 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 z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	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 sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g biszkopty 50 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa 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	barszcz biały 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	marchewkowa 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	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 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 wiejski 200 g ogórek świeży 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	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 serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2273.47 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 102.63 g; Węglowodany ogółem: 251.09 g;	Wart.energ.: 2571.60 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g;	Wart.energ.: 2255.81 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 77.99 g; Węglowodany ogółem: 281.80 g;	Wart.energ.: 2257.39 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 264.05 g;	Wart.energ.: 2214.10 kcal; Białko ogółem: 127.61 g; Tłuszcz: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 315.33 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.10.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 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 serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 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 wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biskopki 50 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 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	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 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	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 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 kielbasa biała 120 g roszponka 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	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. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	banan 200 g	Kisiel z porzeczeki 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 porzeczeki z/c 250 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.10.2025 sobota		Wart.energ.: 2555.24 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 114.26 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g;	Wart.energ.: 2424.97 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 314.92 g;	Wart.energ.: 2688.87 kcal; Białko ogółem: 102.36 g; Tłuszcz: 100.79 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g;	Wart.energ.: 2391.83 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g;	Wart.energ.: 2198.59 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 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 Rukola 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
05.10.2025 niedziela	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.10.2025 niedziela	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2240.73 kcal; Białko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g;	Wart.energ.: 2006.26 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 256.18 g;	Wart.energ.: 2219.09 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g;	Wart.energ.: 2092.07 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 68.35 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g;	Wart.energ.: 2224.79 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 366.98 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.10.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 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 serek wiejski 200 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. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g dynia 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 pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2309.58 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 76.04 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g;	Wart.energ.: 2584.82 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz: 91.01 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g;	Wart.energ.: 2672.42 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 80.12 g; Węglowodany ogółem: 389.41 g;	Wart.energ.: 2275.67 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 310.43 g;	Wart.energ.: 2349.88 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 54.62 g; Węglowodany ogółem: 375.90 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.10.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 30 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ser topiony 25 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka 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 dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 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 60 g dżem owocowy 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jablko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 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 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 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 twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 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	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2329.94 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 108.85 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g;	Wart.energ.: 2232.27 kcal; Białko ogółem: 95.87 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 286.18 g;	Wart.energ.: 2379.42 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 77.52 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g;	Wart.energ.: 2146.31 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 90.18 g; Węglowodany ogółem: 252.81 g;	Wart.energ.: 2209.09 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 53.01 g; Węglowodany ogółem: 348.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.10.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g serek homogenizowany nat. 150 g wędlina 30g 30 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek homogenizowany nat. 150 g wędlina 30g 30 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek homogenizowany nat. 150 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml skyr naturalny 150 g wędlina 30g 30 g
	II ŚN		koktajl truskawkowy 250 ml		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	parówka 2 szt chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	wędlina 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	parówka 2 szt chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	pasta z mięsa drob. 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z mięsa drob. 100 g chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	mus z brzoskwiń 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.10.2025 środa		Wart.energ.: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz: 101.34 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g;	Wart.energ.: 2325.84 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g;	Wart.energ.: 2394.95 kcal; Białko ogółem: 108.01 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 287.65 g;	Wart.energ.: 2260.10 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 86.22 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g;	Wart.energ.: 2334.00 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 47.43 g; Węglowodany ogółem: 375.70 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.10.2025 czwartek	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 20 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 sałata zielona 8g 8 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka konserwowa 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 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	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g galaretki o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2285.99 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 80.26 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g;	Wart.energ.: 2350.57 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 74.97 g; Węglowodany ogółem: 309.83 g;	Wart.energ.: 2261.03 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g;	Wart.energ.: 2083.19 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 268.99 g;	Wart.energ.: 2208.32 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 53.03 g; Węglowodany ogółem: 342.13 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.10.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 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	makaron drobny 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. 10 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	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 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 rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	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 wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	melon 150 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g ogórek kiszony 50 g	sok pomidorowy 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2288.30 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 107.70 g; Węglowodany ogółem: 256.01 g;	Wart.energ.: 2516.02 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g;	Wart.energ.: 2277.79 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 283.04 g;	Wart.energ.: 2351.72 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 278.73 g;	Wart.energ.: 2238.56 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 336.49 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.10.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 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 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. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml			dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g 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. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g

1.10.2025 sobota	Jadłospis					
	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
	Wart.energ.: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 75.81 g; Węglowodany ogółem: 296.30 g;	Wart.energ.: 2275.19 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 82.08 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g;	Wart.energ.: 2437.22 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g;	Wart.energ.: 2162.93 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g;	Wart.energ.: 2394.88 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 48.92 g; Węglowodany ogółem: 394.32 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.10.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 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 mieszany psz.-żyt. 60 g	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	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	jabłko pieczone 150 g biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mieszanka kalifornijska 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - 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 porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 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 porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 60 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 wędlina 50 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 wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2287.34 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g;	Wart.energ.: 2056.82 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 254.60 g;	Wart.energ.: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 106.13 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g;	Wart.energ.: 2302.60 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 84.97 g; Węglowodany ogółem: 291.33 g;	Wart.energ.: 2353.84 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 55.51 g; Węglowodany ogółem: 375.89 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,