

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.08.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 50 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 ser żółty gouda 50 g rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		skyr naturalny 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron ugotowany 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	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 szczypiorek 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 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. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	mus z jabłek prażonych 150 g
		Wart.energ.: 2241.60 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 86.10 g; Węglowodany ogółem: 278.83 g;	Wart.energ.: 2397.89 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 339.33 g;	Wart.energ.: 2439.63 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g;	Wart.energ.: 2395.40 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g;	Wart.energ.: 2239.91 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.09.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g roszponka 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 serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem truskawkowy 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty (Cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml pietruszką gotowaną 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 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 100 g
	PN	kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 30 g rukola 20 g	kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g

01.09.2026 wtorek

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.09.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała parzona z kurcząt 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bulka 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 pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 parówki z fileta z kurczaka 2 szt roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	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 szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 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 twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy 200 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal maślany 1 szt miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2270.68 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g;	Wart.energ.: 2448.58 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 81.77 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g;	Wart.energ.: 2394.73 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 79.87 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g;	Wart.energ.: 2268.23 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 304.90 g;	Wart.energ.: 2310.12 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 51.96 g; Węglowodany ogółem: 355.58 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.09.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami kulinarne wieprzowo-wolowe 50 g ogórek kiszony 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g rukola 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g rukola 20 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g szynka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 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 wiejski 200 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 sałata zielona 8g 8 g serek wiejski 200 g herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g pietruszką gotowaną 100 g miód 2 szt. 50 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 pasztet z fasoli 100 g ogórek kiszony 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2348.85 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 92.53 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g;	Wart.energ.: 2288.93 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 306.52 g;	Wart.energ.: 2354.08 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 308.85 g;	Wart.energ.: 2326.21 kcal; Białko ogółem: 131.32 g; Tłuszcz: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 303.70 g;	Wart.energ.: 2280.79 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 43.96 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.09.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g	bulka 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 ser żółty gouda 30 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 20 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 pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 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 chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g 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 - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 300 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 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 sałata zielona 8g 8 g serek do smarowania smakowy 80 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	brzoskwinia 150 g		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2393.97 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 119.72 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g;	Wart.energ.: 2445.33 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 100.28 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g;	Wart.energ.: 2239.31 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 83.78 g; Węglowodany ogółem: 265.46 g;	Wart.energ.: 2222.90 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 252.09 g;	Wart.energ.: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz: 52.33 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.09.2026 sobota	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	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 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	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		skyr naturalny 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			zacierkowa - dieta 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - 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.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g sałata zielona 20 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 sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2288.34 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 74.66 g; Węglowodany ogółem: 303.11 g;	Wart.energ.: 2307.84 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 72.89 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g;	Wart.energ.: 2520.77 kcal; Białko ogółem: 124.62 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 333.81 g;	Wart.energ.: 2172.76 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g;	Wart.energ.: 2205.49 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.09.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rukola 20 g rzodkiewka 40 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 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 rukola 20 g herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g pasztet z fasoli 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	
		Wart.energ.: 2333.58 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g;	Wart.energ.: 2254.83 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 93.06 g; Węglowodany ogółem: 261.58 g;	Wart.energ.: 2461.90 kcal; Białko ogółem: 117.58 g; Tłuszcz: 88.50 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g;	Wart.energ.: 2211.74 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 77.17 g; Węglowodany ogółem: 278.45 g;	Wart.energ.: 2240.92 kcal; Białko ogółem: 117.95 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 50 g roszponka 20 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty gouda 50 g roszponka 20 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos szpinakowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - 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	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos szpinakowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos szpinakowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml marchewka gotowana 130 g sos szpinakowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 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 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2222.05 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 77.57 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g;	Wart.energ.: 2492.21 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 79.35 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g;	Wart.energ.: 2386.34 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g;	Wart.energ.: 2337.16 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g;	Wart.energ.: 2265.83 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 49.88 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.09.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	zacierka 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 papryka świeża 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 pietruska gotowana 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	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g karczek duszony 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 rzodkiewka 40 g rukola 20 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g rukola 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 rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g herbata czarna z/c 400 ml dżem truskawkowy 50 g
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	melon 150 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g roszponka 20 g	masło 82% tł. 5 g bułka o smaku maślanym 50 g
		Wart.energ.: 2396.99 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g;	Wart.energ.: 2399.25 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 95.15 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g;	Wart.energ.: 2306.05 kcal; Białko ogółem: 110.58 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g;	Wart.energ.: 2288.58 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 277.90 g;	Wart.energ.: 2220.66 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.09.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet z indyka pieczony 60 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	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 kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g szynka na krawalnicę drobiowa z filetem 50 g marchewka gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kurczaka gotowany 100 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kurczaka gotowany 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kurczaka gotowany 100 g sos pomidorowy 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 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 dynia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	drożdżówka 1 szt	bułka o smaku maślanym 50 g miód 1 szt. 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2214.29 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 262.67 g;	Wart.energ.: 2393.37 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 93.58 g; Węglowodany ogółem: 307.39 g;	Wart.energ.: 2349.94 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 63.89 g; Węglowodany ogółem: 342.09 g;	Wart.energ.: 1996.62 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 262.49 g;	Wart.energ.: 2157.86 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.09.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	makaron drobny na mleku 300 g 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sałatka szwedzka 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 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	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 20 g pasztet z fasoli 100 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2362.50 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 87.82 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g;	Wart.energ.: 2391.81 kcal; Białko ogółem: 117.77 g; Tłuszcz: 86.84 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g;	Wart.energ.: 2551.59 kcal; Białko ogółem: 130.79 g; Tłuszcz: 86.28 g; Węglowodany ogółem: 303.43 g;	Wart.energ.: 2339.71 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 274.38 g;	Wart.energ.: 2268.89 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 51.02 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.09.2026 piątek	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 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 twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g cukinia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	III ŚN		skyr waniliowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzynna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzynna (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 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 jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 50 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 30 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 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 roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g roszponka 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	mus z jabłek prażonych 150 g
		Wart.energ.: 2372.93 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g;	Wart.energ.: 2580.29 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g;	Wart.energ.: 2232.91 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g;	Wart.energ.: 2337.41 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 91.78 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g;	Wart.energ.: 2162.93 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 55.21 g; Węglowodany ogółem: 308.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.09.2026 sobota	Śniadanie	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 sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 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 kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 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		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 do smarowania smakowy 80 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 do smarowania 80 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 do smarowania 80 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 szczypiorek 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g pietruszką gotowaną 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	wafle ryżowe 50 g sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2333.93 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 92.05 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g;	Wart.energ.: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g;	Wart.energ.: 2246.88 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 81.70 g; Węglowodany ogółem: 285.93 g;	Wart.energ.: 2303.53 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 77.06 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g;	Wart.energ.: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 375.81 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.09.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 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 ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g		rosół - dieta 400 ml makaron do rosolu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml makaron do rosolu 60 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml 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 kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g ketchup 20 g papryka konserwowa 100 g rukola 20 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt papryka świeża 100 g herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówki z fileta z kurczaka 2 szt sałata zielona 20 g herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka konserwowa 100 g herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rukola 20 g	płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
		Wart.energ.: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 101.90 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g;	Wart.energ.: 2036.50 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 86.81 g; Węglowodany ogółem: 208.14 g;	Wart.energ.: 2409.58 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 97.78 g; Węglowodany ogółem: 272.52 g;	Wart.energ.: 2278.79 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 91.54 g; Węglowodany ogółem: 262.39 g;	Wart.energ.: 2169.56 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 315.67 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,