

07.07.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczko z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	Brzoskwinia 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	sok owocowy 200ml 200 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.07.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt 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 ryba w galarecie 200 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	PN	banan 200 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 10 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.07.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g seler gotowany 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - 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 porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 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 pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 10 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.07.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Rukola 10 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		biskopki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 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	dyniowa z zacierką - 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 porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 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	dyniowa z zacierką - 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 30 g ser topiony 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g wędlina 50 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 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 pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.07.2025 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 15 g	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 15 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 pomidor 100 g kawa 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 Rukola 15 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 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 sałata zielona 8g 8 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 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 twaróg krajanka 100g 100 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 miód 2 szt. 50 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 pasta z soczewicy 80 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml 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
12.07.2025 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	kasza manna 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 dżem owocowy 50 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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	herbatniki 50 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	herbatniki 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.07.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata lodowa 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 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g sok pomidorowy 300 ml masło 82% tł. 5 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.07.2025 poniedziałek	Śniadanie	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 rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml gryczotto z mięsem drobiowym i zielonymi warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml gryczotto z mięsem drobiowym i zielonymi warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml jabłko pieczone 150 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 sałata zielona 20 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. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 20 g	banan 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	sok wielowarzywny 300 ml

15.07.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczek z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos własny mięsny 150 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 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	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 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	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	skyr waniliowy 150 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.07.2025 środa	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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g rzodkiewka 40 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet 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 twaróg krajanka 70 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 10 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 10 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g	Krem czekoladowo-banano wy 50 g podplomyki 50 g	arbuz 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	rogal 1 szt

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.07.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Rukola 15 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb mieszany psz-żyt. 100 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 15 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 homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 15 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 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 salami wp 60 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 wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.07.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt 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	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 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 Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g miód 25 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 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 serek wiejski 200 g miód 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g	kefir 1szt. 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
19.07.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g 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 włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 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 pasta z twarogu 100 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 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 papryka świeża 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	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 ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.07.2025 niedziela	Śniadanie	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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g szpinak gotowany - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina wieprzowa 30 g ogórek świeży 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 wędlina 30g 30 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 wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g wędlina 30 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g papryka świeża 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 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,