

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.06.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 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		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 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 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 serek wiejski 200 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 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2348.23 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g;	Wart.energ.: 2439.08 kcal; Białko ogółem: 107.40 g; Tłuszcz: 69.13 g; Węglowodany ogółem: 371.19 g;	Wart.energ.: 2384.69 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 77.09 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g;	Wart.energ.: 2306.34 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 309.77 g;	Wart.energ.: 2229.08 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 52.84 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.06.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 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. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - 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 porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 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 wędlina 50 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	jabłko 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g Rukola 10 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2272.84 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g;	Wart.energ.: 2277.07 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 83.34 g; Węglowodany ogółem: 277.50 g;	Wart.energ.: 2202.25 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g;	Wart.energ.: 2022.83 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 251.06 g;	Wart.energ.: 2234.86 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.06.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 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 świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g 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		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml salatka makaronowa z kurczakiem 200 g	bulka pszenna 75g 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	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	sok pomidorowy 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2371.71 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 271.86 g;	Wart.energ.: 2386.05 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 94.42 g; Węglowodany ogółem: 297.83 g;	Wart.energ.: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany ogółem: 279.86 g;	Wart.energ.: 2269.02 kcal; Białko ogółem: 132.46 g; Tłuszcz: 90.19 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g;	Wart.energ.: 2249.47 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 55.95 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.06.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 100 g Rukola 10 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 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 pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 10 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 150 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 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 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 75g 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	koktajl wysokobiałkowy 200 ml	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2217.54 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g;	Wart.energ.: 2302.53 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g;	Wart.energ.: 2254.34 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 71.96 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g;	Wart.energ.: 2239.20 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g;	Wart.energ.: 2301.80 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 370.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.06.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka 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 szczypiorek 20 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 płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 ser żółty 60 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 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 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. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 111.71 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g;	Wart.energ.: 2589.98 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 110.40 g; Węglowodany ogółem: 284.86 g;	Wart.energ.: 2337.46 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 69.93 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g;	Wart.energ.: 2121.99 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 71.96 g; Węglowodany ogółem: 268.45 g;	Wart.energ.: 2269.05 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.06.2025 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 lodowa 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 lodowa 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 miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata lodowa 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		rogal 1 szt dżem owocowy 25 g		kefir 1szt. 150 g	rogal 1 szt dżem owocowy 25 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g sałata lodowa 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g sałata lodowa 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata lodowa 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 sałata lodowa 20 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 70 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g papryka świeża 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2313.22 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g;	Wart.energ.: 2478.07 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany ogółem: 307.47 g;	Wart.energ.: 2577.26 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 90.64 g; Węglowodany ogółem: 332.34 g;	Wart.energ.: 2200.34 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 264.42 g;	Wart.energ.: 2258.58 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 350.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.06.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata lodowa 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	ryż 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 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 sałatka wiosenna z kapustą pekińską 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 Ryż brązowy na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka wiosenna z kapustą pekińską 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.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g sałata lodowa 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 wędlina 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	serek homogeizowany waniliowy 150 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2251.48 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 99.24 g; Węglowodany ogółem: 247.14 g;	Wart.energ.: 2039.02 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 83.57 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g;	Wart.energ.: 2227.76 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 76.32 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g;	Wart.energ.: 2396.99 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 326.72 g;	Wart.energ.: 2203.33 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 51.11 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.06.2025 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	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 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		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz ukraiński 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 Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Risotto z ryż.braz. z warzyw. i mięsem drob. 400 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 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 sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 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	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	jablko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2405.10 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 87.38 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g;	Wart.energ.: 2526.19 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 360.41 g;	Wart.energ.: 2409.01 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 78.29 g; Węglowodany ogółem: 317.80 g;	Wart.energ.: 2322.42 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g;	Wart.energ.: 2248.43 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 52.85 g; Węglowodany ogółem: 336.59 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.06.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 wędlina 60 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 kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 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	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 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 parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 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 serek homogenizowany nat. 150 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
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2207.72 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g;	Wart.energ.: 2443.89 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 336.39 g;	Wart.energ.: 2302.67 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 84.24 g; Węglowodany ogółem: 289.09 g;	Wart.energ.: 2095.53 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 268.55 g;	Wart.energ.: 2235.75 kcal; Białko ogółem: 96.53 g; Tłuszcz: 49.82 g; Węglowodany ogółem: 347.61 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.06.2025 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 sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka 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 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 sałata zielona 20 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 70 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		dyniowa 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	fasolowa z ziemniakami 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	dyniowa 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 serek wiejski 200 g pomidor 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 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. 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2421.49 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g;	Wart.energ.: 2446.54 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany ogółem: 319.06 g;	Wart.energ.: 2311.23 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 283.76 g;	Wart.energ.: 2231.03 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 80.85 g; Węglowodany ogółem: 262.25 g;	Wart.energ.: 2318.18 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.06.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Rukola 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 10 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 10 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 10 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
	II ŚN		serek homogenizowany straciatella 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka colesław 130 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 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 salami wp 60 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 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 papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2408.10 kcal; Białko ogółem: 96.72 g; Tłuszcz: 100.70 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g;	Wart.energ.: 2396.82 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 88.29 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g;	Wart.energ.: 2273.35 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 310.89 g;	Wart.energ.: 2020.40 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 71.51 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g;	Wart.energ.: 2316.32 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 359.36 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.06.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka 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 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 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 ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 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	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 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 serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 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. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g	koktajl truskawkowo-bananowy 200 ml	jablko 150 g	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
		Wart.energ.: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 290.91 g;	Wart.energ.: 2595.38 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 97.61 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g;	Wart.energ.: 2237.42 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 286.38 g;	Wart.energ.: 2184.66 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g;	Wart.energ.: 2319.06 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.06.2025 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 pomidor 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		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	barszcz biały 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 porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 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 porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 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 marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g szcypiorek 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 szcypiorek 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 szcypiorek 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
		Wart.energ.: 2188.72 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 73.10 g; Węglowodany ogółem: 294.49 g;	Wart.energ.: 2157.33 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 280.64 g;	Wart.energ.: 2270.68 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 299.49 g;	Wart.energ.: 2006.68 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 63.45 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g;	Wart.energ.: 2206.17 kcal; Białko ogółem: 92.89 g; Tłuszcz: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 350.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.06.2025 niedziela	Śniadanie	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 mieszany psz.-żyt. 60 g	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		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g
		Wart.energ.: 2367.83 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 97.54 g; Węglowodany ogółem: 258.42 g;	Wart.energ.: 2249.68 kcal; Białko ogółem: 124.83 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 233.89 g;	Wart.energ.: 2548.73 kcal; Białko ogółem: 148.98 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 280.60 g;	Wart.energ.: 2177.53 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 220.99 g;	Wart.energ.: 2295.53 kcal; Białko ogółem: 123.82 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 333.01 g;

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,