

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
09.12.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 50 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 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. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml herbatniki 50 g	
	Obiad	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml jabłko 150 g	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 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	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2413.49 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 319.54 g;	Wart.energ.: 2490.96 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 80.88 g; Węglowodany ogółem: 361.90 g;	Wart.energ.: 2445.29 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 80.98 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g;	Wart.energ.: 2096.08 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 66.63 g; Węglowodany ogółem: 295.02 g;	Wart.energ.: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 93.49 g; Tłuszcz: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 365.51 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.12.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml wędlina 30g 30 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biskopki 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g biskopki 50 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - 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 porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - 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 porzeczki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 20 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2450.02 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 106.11 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g;	Wart.energ.: 2447.05 kcal; Białko ogółem: 121.83 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g;	Wart.energ.: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 80.67 g; Węglowodany ogółem: 278.89 g;	Wart.energ.: 2200.49 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 80.65 g; Węglowodany ogółem: 288.93 g;	Wart.energ.: 2205.26 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.12.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomysłnarsku 110 g surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 30 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g	
		Wart.energ.: 2336.19 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 272.56 g;	Wart.energ.: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 83.65 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g;	Wart.energ.: 2396.25 kcal; Białko ogółem: 102.91 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g;	Wart.energ.: 2045.71 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 81.54 g; Węglowodany ogółem: 255.66 g;	Wart.energ.: 2226.06 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 51.01 g; Węglowodany ogółem: 362.98 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12.12.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		mandarynka 100 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	
	Kolejca	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 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 Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2260.19 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 78.34 g; Węglowodany ogółem: 322.23 g;	Wart.energ.: 2485.07 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 82.20 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g;	Wart.energ.: 2446.82 kcal; Białko ogółem: 107.60 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g;	Wart.energ.: 2242.33 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 75.56 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g;	Wart.energ.: 2146.49 kcal; Białko ogółem: 100.81 g; Tłuszcz: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.12.2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 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 pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g włoszczyzna 3 skł. 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 chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2526.65 kcal; Białko ogółem: 127.13 g; Tłuszcz: 107.17 g; Węglowodany ogółem: 294.10 g;	Wart.energ.: 2704.65 kcal; Białko ogółem: 128.83 g; Tłuszcz: 105.02 g; Węglowodany ogółem: 325.90 g;	Wart.energ.: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g;	Wart.energ.: 2241.59 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 300.43 g;	Wart.energ.: 2312.64 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Tłuszcz: 54.42 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.12.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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 50 g chleb razowy 50 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 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 drobi i warzyw 50 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 50 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g wędlina 30g 30 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40g 40 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2758.69 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 115.98 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g;	Wart.energ.: 2309.93 kcal; Białko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 263.49 g;	Wart.energ.: 2451.13 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g;	Wart.energ.: 2200.40 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 87.02 g; Węglowodany ogółem: 251.53 g;	Wart.energ.: 2278.33 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 54.69 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.12.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g rzodkiewka 40g 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g rzodkiewka 40g 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 twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		serek homogenizowany straciatella 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	biszkopty 50 g jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2156.01 kcal; Białko ogółem: 90.87 g; Tłuszcz: 74.60 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g;	Wart.energ.: 2260.21 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 88.46 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g;	Wart.energ.: 2010.70 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g;	Wart.energ.: 2215.02 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g;	Wart.energ.: 2205.14 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.12.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 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	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 z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml Risotto z ryż.braz. z warzyw. i mięsem drob. 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 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 mięsa drob. 100 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2483.28 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 100.52 g; Węglowodany ogółem: 290.46 g;	Wart.energ.: 2702.30 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 105.33 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g;	Wart.energ.: 2588.49 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 88.78 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g;	Wart.energ.: 2249.93 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 87.87 g; Węglowodany ogółem: 262.96 g;	Wart.energ.: 2312.50 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g;



	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.12.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 5 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 z koperkiem - 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 twarogu z koperkiem - dieta 100 g Rukola 5 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml	serek homogenizowany nat. 150 g	biszkopty 50 g sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 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 Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	mandarynka 100 g		koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 5 g pasta jarzynowa 100 g
	Wart.energ.: 2244.37 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 79.61 g; Węglowodany ogółem: 309.73 g;	Wart.energ.: 2206.02 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g;	Wart.energ.: 2228.51 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g;	Wart.energ.: 2273.71 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 76.37 g; Węglowodany ogółem: 309.60 g;	Wart.energ.: 2181.42 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.12.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		śliwki 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40g 40 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 ogórek kiszony 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 włoszczyzna 3 skl. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	rogal 1 szt Kakao z mlekiem 250 ml	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 50 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2402.66 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 98.80 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g;	Wart.energ.: 2568.17 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g;	Wart.energ.: 2331.22 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 318.96 g;	Wart.energ.: 2297.41 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 79.98 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g;	Wart.energ.: 2227.44 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.12.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 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 pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g Kisiel z porzeczki z/c 250 ml herbatniki 50 g	
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy 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. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	paćczek 1 szt	mus z brzoskwiń 100 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2323.57 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g;	Wart.energ.: 2064.19 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 51.90 g; Węglowodany ogółem: 317.59 g;	Wart.energ.: 2058.55 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 57.55 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g;	Wart.energ.: 2188.48 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 310.76 g;	Wart.energ.: 2306.46 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 50.34 g; Węglowodany ogółem: 380.54 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.12.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 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 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. 10 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g wędliina 30g 30 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 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 skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g papryka świeża 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2509.30 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 117.52 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g;	Wart.energ.: 2535.95 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 94.42 g; Węglowodany ogółem: 325.87 g;	Wart.energ.: 2295.56 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 83.25 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g;	Wart.energ.: 2343.99 kcal; Białko ogółem: 117.29 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g;	Wart.energ.: 2236.67 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 49.17 g; Węglowodany ogółem: 340.83 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.12.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 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 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		sok wielowarzywny 300 ml 200 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 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. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g	
	Wart.energ.: 2212.30 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 80.71 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g;	Wart.energ.: 2108.00 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 71.72 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g;	Wart.energ.: 2269.86 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 75.14 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g;	Wart.energ.: 2283.52 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 69.78 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g;	Wart.energ.: 2226.62 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 373.17 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.12.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 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	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 ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2294.66 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 92.25 g; Węglowodany ogółem: 259.07 g;	Wart.energ.: 2325.36 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 91.71 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g;	Wart.energ.: 2483.97 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g;	Wart.energ.: 2338.11 kcal; Białko ogółem: 122.45 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 243.63 g;	Wart.energ.: 2346.36 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 361.05 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,*