

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.11.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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 papryka świeża 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 warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa 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	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g 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 homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 25 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 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 skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2348.08 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 97.87 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g;	Wart.energ.: 2306.60 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g;	Wart.energ.: 2228.24 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 75.48 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g;	Wart.energ.: 2205.79 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 77.46 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g;	Wart.energ.: 2239.65 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 45.22 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.11.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pasta z wędliny drob. 100 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 pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 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 twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g	mandarynka 100 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2220.34 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 79.26 g; Węglowodany ogółem: 282.94 g;	Wart.energ.: 2010.21 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 74.08 g; Węglowodany ogółem: 236.45 g;	Wart.energ.: 2264.41 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 81.38 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g;	Wart.energ.: 2158.53 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 259.56 g;	Wart.energ.: 2315.25 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 343.24 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.11.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy z kurczaka 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 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 50 g ogórek świeży 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 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2237.06 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 100.76 g; Węglowodany ogółem: 252.36 g;	Wart.energ.: 2402.24 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 88.16 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g;	Wart.energ.: 2207.33 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 70.38 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g;	Wart.energ.: 2244.20 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g;	Wart.energ.: 2218.70 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodany ogółem: 319.38 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.11.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	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 papryka konserwowa 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 papryka świeża 100 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g parówka 2 szt ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g ogórek świeży 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g

13.11.2025 czwartek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2211.23 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 258.71 g;	Wart.energ.: 2339.66 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g;	Wart.energ.: 2510.11 kcal; Białko ogółem: 132.35 g; Tłuszcz: 100.32 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g;	Wart.energ.: 2198.83 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 80.57 g; Węglowodany ogółem: 252.11 g;	Wart.energ.: 2225.06 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 57.52 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.11.2025 piątek	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	bułka 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 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 skyr naturalny 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g 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 sałata zielona 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 ogórek świeży 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
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	pomarańcza 1 szt	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2387.36 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 114.83 g; Węglowodany ogółem: 263.45 g;	Wart.energ.: 2485.74 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz: 106.79 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g;	Wart.energ.: 2318.87 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 96.37 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g;	Wart.energ.: 2192.67 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 85.90 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g;	Wart.energ.: 2272.64 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 52.92 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
15.11.2025 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	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 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 masło 82% tł. 5 g	
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g	
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		dyniowa z zacierką - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g 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 wędlina wieprzowa 50 g ser topiony 25 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g	
	PN	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.: 2354.48 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g;	Wart.energ.: 2184.58 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 69.94 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g;	Wart.energ.: 2395.61 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g;	Wart.energ.: 2168.98 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 64.98 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g;	Wart.energ.: 2334.49 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 380.45 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.11.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 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 twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszką 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 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		zupa ryżowa 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	kalafiorowa z ziemniakami 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	zupa ryżowa 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 parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	jogurt truskawkowy 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2299.27 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 94.88 g; Węglowodany ogółem: 281.83 g;	Wart.energ.: 2134.52 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 89.70 g; Węglowodany ogółem: 237.85 g;	Wart.energ.: 2377.00 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g;	Wart.energ.: 2158.31 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 270.12 g;	Wart.energ.: 2227.04 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 53.39 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.11.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szcypiorek 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szcypiorek 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 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 szcypiorek 20 g rzodkiewka 40 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
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g buraczki duszone 130 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g 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 pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2402.53 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 80.62 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g;	Wart.energ.: 2632.43 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 89.06 g; Węglowodany ogółem: 359.73 g;	Wart.energ.: 2325.09 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 75.30 g; Węglowodany ogółem: 312.67 g;	Wart.energ.: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 76.87 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g;	Wart.energ.: 2263.80 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.11.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 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 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 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 pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 pasztet zapiekany 60 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 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 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 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	drożdżówka 1 szt	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g papryka konserwowa 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g

	18.11.2025 wtorek					
	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
	Wart.energ.: 2305.58 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 109.60 g; Węglowodany ogółem: 229.94 g;	Wart.energ.: 2396.76 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodany ogółem: 331.53 g;	Wart.energ.: 2314.84 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 84.22 g; Węglowodany ogółem: 268.82 g;	Wart.energ.: 2079.94 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 273.25 g;	Wart.energ.: 2313.88 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.11.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 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 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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
	II ŚN		Kisiel z porzeczek z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml seler gotowany 130 g	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	mandarynka 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2298.05 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 71.00 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g;	Wart.energ.: 2414.72 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 331.80 g;	Wart.energ.: 2551.85 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 91.10 g; Węglowodany ogółem: 332.20 g;	Wart.energ.: 2284.85 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 75.17 g; Węglowodany ogółem: 294.58 g;	Wart.energ.: 2283.05 kcal; Białko ogółem: 99.25 g; Tłuszcz: 51.54 g; Węglowodany ogółem: 364.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.11.2025 czwartek	Śniadanie	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 chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g surówka z marchwi i jabłka 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 cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 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 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 salatka makaronowa z kurczakiem 200 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g roszponka 20 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 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	galaretko o smaku truskawkowym 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g salatka z soczewicą kons. 150 g	galaretko o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2379.18 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 84.23 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g;	Wart.energ.: 2304.96 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g;	Wart.energ.: 2380.63 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g;	Wart.energ.: 2209.81 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 85.69 g; Węglowodany ogółem: 274.85 g;	Wart.energ.: 2284.28 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 348.58 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.11.2025 piątek	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 ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 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
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml knedle ze śliwką 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml puree dyniowe 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 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. 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml	sok owocowy 200ml 200 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2449.22 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 105.83 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g;	Wart.energ.: 2563.96 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 102.79 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g;	Wart.energ.: 2238.27 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 74.67 g; Węglowodany ogółem: 294.56 g;	Wart.energ.: 2292.08 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 80.70 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g;	Wart.energ.: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 346.16 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.11.2025 sobota	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 papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g sałata zielona 8g 8 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
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g pomidor 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	mus z brzoskwiń 200 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
		Wart.energ.: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 95.02 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g;	Wart.energ.: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 95.79 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g;	Wart.energ.: 2428.56 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 96.05 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g;	Wart.energ.: 2167.06 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g;	Wart.energ.: 2206.39 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 333.20 g;

23.11.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 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 chleb mieszany psz.-żył. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 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 twaróg krajanka 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		pomarańcza 1 szt		kefir 1szt. 150 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 30 g skyr waniliowy 150 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 porzeczki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 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 wędlina 50 g pomidor 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. 16,67 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 szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

23.11.2025 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2371.63 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 100.93 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g;	Wart.energ.: 1969.41 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 75.20 g; Węglowodany ogółem: 237.61 g;	Wart.energ.: 2228.88 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 77.10 g; Węglowodany ogółem: 283.13 g;	Wart.energ.: 2130.06 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 76.57 g; Węglowodany ogółem: 257.75 g;	Wart.energ.: 2266.74 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 54.22 g; Węglowodany ogółem: 337.11 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,