

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.05.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		banan		jogurt naturalny 1szt.	sok pomidorowy
	Obiad	zacierkowa - dieta makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym kompot z jabłek i porzeczki b/c jabłko	zacierkowa - dieta Naleśniki z serem sos jogurtowo-truskawkow y b/c kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c dynia gotowana	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Herbata czarna b/c rzodkiewka sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. rzodkiewka sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. dżem owocowy Herbata czarna z/c
	PN	drożdżówka			chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami pomidor	rogal miód 2 szt.
		Wart.energ.: 2366.98 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 87.67 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g;	Wart.energ.: 2378.95 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 72.62 g; Węglowodany ogółem: 360.18 g;	Wart.energ.: 2314.08 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g;	Wart.energ.: 2110.46 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 264.79 g;	Wart.energ.: 2232.44 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 52.29 g; Węglowodany ogółem: 360.94 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.05.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g Herbata czarna b/c pasta z mięsa drob. ogórek świeży	chleb pszenny krojony masło 82% tł. Herbata czarna z/c pasta z mięsa drob. włoszczyzna 3 skl. gotowana
	II ŚN		biszkopty		kefir 1szt.	biszkopty sok owocowy 200ml
	Obiad	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane bitka z karkówki sos własny mięsny surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane schab duszony surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c sos własny mięsny	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z selera kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona Herbata czarna b/c	pasta z twarogu pomidor chleb razowy masło 82% tł. Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	banan	sok owocowy 200ml	banan	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. sałata zielona	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
		Wart.energ.: 2265.86 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 103.31 g; Węglowodany ogółem: 248.18 g;	Wart.energ.: 2472.23 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g;	Wart.energ.: 2267.54 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g;	Wart.energ.: 2060.14 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 256.56 g;	Wart.energ.: 2273.61 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 353.05 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.05.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. roszponka ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane wędlina 30g ogórek świeży roszponka kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor roszponka kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina roszponka ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c		jogurt naturalny 1szt.	Kisiel z porzeczeki z/c wafle ryżowe
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane kotlet mielony sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczeki b/c		pomidorowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczeki b/c	pomidorowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy surówka z czerwonej kapusty kompot z jabłek i porzeczeki b/c	pomidorowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos koperkowy sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w salsie meksykańskiej ser żółty papryka świeża Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty mus z brzoskwiń Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. śledź w salsie meksykańskiej papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jogurt truskawkowy			chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli sałata zielona	jogurt truskawkowy
		Wart.energ.: 2260.26 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g;	Wart.energ.: 2296.12 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g;	Wart.energ.: 2367.17 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 276.38 g;	Wart.energ.: 2217.08 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 73.77 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g;	Wart.energ.: 2220.72 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 52.99 g; Węglowodany ogółem: 342.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.05.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Rukola rzodkiewka kawa z mlekiem b/c	chleb razowy bułka pszenna 75g 1 szt. masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Rukola kawa z mlekiem b/c rzodkiewka	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Rukola rzodkiewka Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony skyr naturalny miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	II ŚN		mandarynka		kefir 1szt.	chrupki kukurydziane kefir 1szt.
	Obiad	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane łopatka wieprzowa duszona sos chrzanowy sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udziec z kurczaka gotowany sos pomidorowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa Herbata czarna b/c wędlina	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa wędlina Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta Herbata czarna b/c wędlina	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta Herbata czarna b/c wędlina	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka Herbata czarna z/c
	PN	sok wielowarzywny	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	sok wielowarzywny	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami papryka świeża	sok wielowarzywny
		Wart.energ.: 2207.71 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 88.94 g; Węglowodany ogółem: 273.47 g;	Wart.energ.: 2390.23 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 83.41 g; Węglowodany ogółem: 312.18 g;	Wart.energ.: 2285.62 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 83.46 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g;	Wart.energ.: 2355.60 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 298.33 g;	Wart.energ.: 2152.37 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g;

16.05.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski włoszczyzna kostka gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym		jogurt naturalny 1szt.	skyr waniliowy herbatniki
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczek b/c		marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczek b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	sałata zielona 8g chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem ogórek świeży Herbata czarna b/c	sałata zielona 8g bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona Herbata czarna b/c	sałata zielona 8g chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy masło 82% tł. dżem owocowy		chleb pszenny krojony masło 82% tł. dżem owocowy	chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy rzodkiewka	chleb pszenny krojony dżem owocowy
		Wart.energ.: 2380.76 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 106.47 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g;	Wart.energ.: 2601.14 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 105.55 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g;	Wart.energ.: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g;	Wart.energ.: 2280.50 kcal; Białko ogółem: 128.37 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 274.89 g;	Wart.energ.: 2211.60 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 53.18 g; Węglowodany ogółem: 319.48 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.05.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob i warzyw papryka świeża sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob i warzyw marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		gruszka		kefir 1szt.	herbatniki sok wielowarzywny
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami kasza gryczana na sypko Potrawka drobiowa surówka z rzodkwi kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa kasza jęczmienna na sypko Potrawka drobiowa surówka z rzodkwi kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa kasza jęczmienna na sypko Potrawka drobiowa seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z brukselki z ziemniakami kasza gryczana na sypko Potrawka drobiowa surówka z rzodkwi kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu roszponka Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu roszponka Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu roszponka Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu roszponka Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu miód 2 szt. cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	serek homogenizowany straciatella		serek homogezinowany waniliowy	chleb razowy masło 82% tł. Pasztet z fasoli pomidor	serek homogezinowany waniliowy
		Wart.energ.: 2305.32 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 97.57 g; Węglowodany ogółem: 264.52 g;	Wart.energ.: 2068.23 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 81.05 g; Węglowodany ogółem: 239.84 g;	Wart.energ.: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 308.64 g;	Wart.energ.: 2045.61 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 278.48 g;	Wart.energ.: 2201.55 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 345.92 g;

19.05.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona papryka świeża kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN		melon		jogurt naturalny 1szt.	
	Obiad	żurek z ziemniakami ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pomidorowy surówka z czerwonej kapusty	żurek z ziemniakami racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane kompot z jabłek i porzeczki b/c Zrazik drobiowy z udźca gotowany szpinak gotowany - dieta sos pomidorowy	żurek z ziemniakami ziemniaki gotowane kompot z jabłek i porzeczki b/c Zrazik drobiowy z udźca gotowany surówka z czerwonej kapusty sos pomidorowy	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany szpinak gotowany - dieta sos pomidorowy kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona 8g ogórek kiszony Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona 8g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	Kisiel z porzeczki z/c			chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami pomidor	Kisiel z porzeczki z/c wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2252.39 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g;	Wart.energ.: 2515.04 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 99.55 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g;	Wart.energ.: 2401.92 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 87.26 g; Węglowodany ogółem: 310.53 g;	Wart.energ.: 2347.91 kcal; Białko ogółem: 108.68 g; Tłuszcz: 92.16 g; Węglowodany ogółem: 288.52 g;	Wart.energ.: 2234.83 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 54.66 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.05.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami wp ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona kawa z mlekiem b/c dżem owocowy	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c miód 2 szt.
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym		serek homogenizowany nat.	galaretką o smaku truskawkowym
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kompot z jabłek i porzeczek b/c kotlet schabowy panierowany sałatka coleslaw		zupa ryżowa ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ogórkowa z ziemniakami kasza gryczana na sypko schab duszony sos własny mięsny sałatka coleslaw kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty pomidor sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby Herbata czarna z/c
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt			chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli papryka świeża	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt
		Wart.energ.: 2499.45 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 125.91 g; Węglowodany ogółem: 253.34 g;	Wart.energ.: 2596.14 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 102.20 g; Węglowodany ogółem: 305.90 g;	Wart.energ.: 2195.36 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g;	Wart.energ.: 2406.62 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 100.30 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g;	Wart.energ.: 2133.16 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 309.54 g;

21.05.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c chleb mieszany psz.-żyt.	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c wędlina 30g	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. sałata zielona 8g papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c
	II ŚN		jabłko		kefir 1szt.	biszkopty
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz segetyński buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczeki b/c		dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczeki b/c	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa bukiet brok./kal./fas.szp. kompot z jabłek i porzeczeki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka 100g ogórek świeży Rukola Herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka 100g ogórek świeży Herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka 100g pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka 100g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka 100g miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	PN	sok pomidorowy	sok owocowy 200ml	sok pomidorowy	chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży pasta z soczewicy	sok pomidorowy
		Wart.energ.: 2446.38 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 93.42 g; Węglowodany ogółem: 308.14 g;	Wart.energ.: 2397.17 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g;	Wart.energ.: 2169.12 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz: 73.88 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g;	Wart.energ.: 2379.48 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 79.78 g; Węglowodany ogółem: 294.87 g;	Wart.energ.: 2179.40 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22.05.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c chleb mieszany psz.-żył. sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski marchewka gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.	
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda		jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony miód 2 szt.	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane stek wieprzowy siekany sos cebulowy sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczki b/c	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane stek wieprzowy siekany sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczki b/c sos cebulowy	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pietruszkowy	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sałatka z ogórków kiszonych kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pietruszkowy	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c sos pietruszkowy	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka konserwowa Herbata czarna b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka konserwowa Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina cukinia gotowana Herbata czarna z/c	
	PN	drożdżówka				chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. Rukola	rogal
		Wart.energ.: 2376.47 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g;	Wart.energ.: 2471.18 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g;	Wart.energ.: 2375.01 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g;	Wart.energ.: 2164.91 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 279.44 g;	Wart.energ.: 2302.58 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.05.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ogórek świeży sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml		kefir 1szt.	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Filet z miruny w zielonym pesto surówka wielowarzywna kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta knedle ze śliwką sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny sos koperkowy kompot z jabłek i porzeczki b/c marchewka gotowana	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny sos koperkowy surówka wielowarzywna kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny sos koperkowy kompot z jabłek i porzeczki b/c marchewka gotowana
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g Herbata czarna b/c pomidor	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. skyr naturalny dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	serek homogenizowany straciatella	gruszka	serek homogezinowany waniliowy	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami ogórek kiszony	jabłko pieczone chrupki kukurydziane
		Wart.energ.: 2431.04 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 114.15 g; Węglowodany ogółem: 259.68 g;	Wart.energ.: 2542.98 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 93.81 g; Węglowodany ogółem: 344.95 g;	Wart.energ.: 2347.69 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g;	Wart.energ.: 2217.46 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g;	Wart.energ.: 2229.87 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 375.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.05.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyt. masło 82% tł. kielbasa śląska drobiowa na ciepło musztarda sałata zielona 8g ogórek kiszony kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. ogórek kiszony sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z wędliny drob. włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		herbatniki		jogurt naturalny 1szt.	herbatniki
	Obiad	zupa gulaszowa Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczki b/c		zupa ziemniaczana - dieta Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta Ryż brązowy na sypko Klopsik drobiowy z udźca sos pomidorowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski szczypiorek papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża Herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża Herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy Herbata czarna z/c
	PN	sok wielowarzywny	jogurt truskawkowy	sok wielowarzywny	chleb razowy masło 82% tł. pomidor	sok wielowarzywny
		Wart.energ.: 2303.46 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 338.51 g;	Wart.energ.: 2351.05 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz: 80.59 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g;	Wart.energ.: 2483.70 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 77.96 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g;	Wart.energ.: 2266.47 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 80.60 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g;	Wart.energ.: 2357.64 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 52.77 g; Węglowodany ogółem: 384.05 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.05.2025 niedziela	Śniadanie	chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c chleb mieszany psz.-żył.	chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g pomidor kawa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka 100g sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka 100g sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka seler gotowany miód 2 szt. Herbata czarna z/c	
	II ŚN		banan		sok wielowarzywny	jabłko pieczone chrupki kukurydziane	
	Obiad	rosół z makaronem - dieta ziemniaki gotowane Udko z kurczaka pieczone surówka z kap. pekińskiej i marchwi kompot z jabłek i porzeczki b/c		rosół z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy surówka z kap. pekińskiej i marchwi kompot z jabłek i porzeczki b/c	rosół z makaronem - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta wędlina wieprzowa pomidor Herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta wędlina 30g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. wędlina ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c	
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c				chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża Paszтет z fasoli	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2310.95 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 266.00 g;	Wart.energ.: 2135.60 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g;	Wart.energ.: 2366.15 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 83.96 g; Węglowodany ogółem: 289.19 g;	Wart.energ.: 2238.09 kcal; Białko ogółem: 115.90 g; Tłuszcz: 92.83 g; Węglowodany ogółem: 250.20 g;	Wart.energ.: 2269.98 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 52.49 g; Węglowodany ogółem: 363.07 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,